



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Общероссийская общественная организация
«Федерация регби России»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



© 2014 «Зеленоград24» | www.zelenograd24.ru | Жанна Осерина

Москва – 2022

УДК 796.344

ББК 75.565

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Нечувилин С.Б., Назаркина Н.И., Ватошкин Н.А., Тимофеев Р.Ю., Шейн Е.А., Лемешева Ю.С., Минисламов М.И. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 124 с.

Авторы-составители:

Нечувилин Сергей Борисович – заместитель директора Академии регби «Центр» Федерации регби России

Назаркина Наталья Ивановна – кандидат педагогических наук, Отличник физической культуры и спорта РФ, зам. декана факультета спорта ММА, старший методист Академии регби «Центр» Федерации регби России

Ватошкин Николай Александрович – старший методист Академии регби «Центр» Федерации регби России

Тимофеев Роман Юрьевич – старший методист Академии регби «Центр» Федерации регби России

Шейн Екатерина Александровна – заместитель руководителя КНГ сборных команд России по регби 7 Федерации регби России

Лемешева Юлия Сергеевна – руководитель КНГ сборных команд России по регби 7 Федерации регби России

Минисламов Марат Ильдусович – старший тренер сборной команды России по регби 7 (юниорки до 19 лет)

Рецензенты:

Лыско Сергей Борисович – тренер по резерву Федерации Регби России

Артемьев Василий Григорьевич – член комиссии Федерации Регби России по развитию игроков -

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Регби», утвержденного приказом Министерства спорта России № 937 от 01.12.2021 г. (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 66816 от 11.01.2022 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «Регби».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
1.1. Характеристика вида спорта «регби» и его отличительные особенности.....	10
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	14
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.).	14
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «регби» (приложение 1 к ФССП).....	14
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	17
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	18
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «регби» (приложение 3 к ФССП).....	18
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «регби» (приложение 4 к ФССП).....	20
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «плавание» (приложение 5 к ФССП)	21
2.7.1. Годовой план спортивной подготовки	21
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	22
2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
2.10. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	24
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	24
3.1.2. Физическая подготовка	29
3.1.3. Развитие физических качеств	31
3.1.4. Техническая подготовка.....	40
3.1.5. Тактическая подготовка	51
3.1.6. Теоретическая подготовка	51
3.1.7. Психологическая подготовка.....	52
3.1.8. Интегральная подготовка.....	54
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	55
3.2.1. Структура тренировочного занятия.	55
3.2.2. Средства и методы тренировки	58
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий	61
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	67
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	82
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП	82
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	84
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	86
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «регби» на этапе НП.....	86
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	90
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения	95

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	95
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.....	97
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	104
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	106
6.1. Список литературных источников	106
6.2. Дополнительная литература	106
6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.....	107
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	109
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	111
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП ..	111
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	112
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)	113

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «Регби» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Регби», утверждённого приказом Министерства спорта России № 937 от 01.12.2021 г. зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 66816 от 11.01.2022 г., а так же на основе нормативных документов: Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и других правовых актов в области спорта и образования.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «Регби».

Настоящая Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта «Регби» и рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других организациях, реализующих программы спортивной подготовки по регби с юными спортсменами на начальном этапе спортивной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «Регби».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «Регби»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «Регби»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления регбиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки регбистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и регби, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в регби. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых регбисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники регби, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Регби» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «Регби», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной,

управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных регбистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Характеристика вида спорта «Регби» и его отличительные особенности

Регби как игра и вид спорта относится к числу командных игровых видов спорта. С 1995 года, решением международного союза регби (World Rugby), регби является профессиональным видом спорта. Решением Высшего совета Федерации (союз) регби России, с 1 января 2019 года, в России регби, также является профессиональным видом спорта. Регби входит в число шести глобальных профессиональных командных игровых видов спорта на планете, вместе с футболом, баскетболом, американским футболом, бейсболом и хоккеем. В регби выделяют следующие спортивные дисциплины: Регби 15 (Rugby Union) – наиболее популярная и развитая дисциплина во всем мире, с главным турниром – Чемпионат мира (Кубок мира) проходящим раз в четыре года, Регби 7 (Rugby Seven,s) – олимпийская дисциплина, главные турниры – Олимпийские игры, проходящими раз в четыре года и Мировая серия по Регби 7, проходящая каждый год и состоящая из 10 этапов. Существуют, также такие дисциплины, как: Снежное и Пляжное регби, а также Регби 13 (Rugby League). Цифры в названии дисциплин означают количество игроков в команде.

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

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

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

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

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

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

В регбийной команде 15 позиций (Регби 15). Важно то, что каждая игровая позиция требует от игроков владения специфическими для этой позиции дополнительными игровыми навыками.

Игроки задней линии / Трехчетвертные (Backs)

- Фулбек / Замыкающий №15 (Fullback)
- Центр / Внешний центр №13 (Centre / Outside Centre)
- Вингер (Крайний) №11, 14 (Wings) – в команде два игрока на этой позиции - левый и правый крайний
- Внутренний центр №12 (Inside Centre)

- Флайхав №10 (Outhalf, Flyhalf)

- Хавбек / скрамхав / полузащитник №9 (Halfback / Scrum Half)

Форварды / Нападающие

- 8-й номер (number 8)

- Фланкер / Ус – Открытый фланкер № 7, Закрытый Фланкер № 6 / Левый и правый ус (Flanker)

- Замок / Лок №4 и №5 – их тоже двое, как и крайних (Lock)

- Столб №1 и №3 (Prop)

- Хукер №2 (Hooker)

Организация долгосрочного процесса спортивной подготовки игроков в регби определяется системой технической, психологической, физической и тактической подготовки на разных этапах, а также системой соревнований и регламентами их организации соответствующих уровню готовности игроков.

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

Регби выделяется из числа самых разнообразных по содержанию игр. Вряд ли найдется еще одна спортивная игра с таким множеством игровых событий. Это разнообразие можно объяснить большим набором технических приемов, используемых в атаке и защите. Значение имеет, как индивидуальное техническое мастерство и физическая готовность игрока на каждой позиции, так и командное взаимодействие игроков в различных фазах игры.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на начальном этапе в регби являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия в игровой форме;
- теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Расписание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по регби, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их возрастных особенностей, занятий в образовательных организациях и других учреждениях, утверждается после согласования тренерским советом организации.

Сегодня эффективное управление долгосрочной подготовкой игроков в регби, возможно лишь при наличии современной системы спортивной подготовки, как на начальном этапе, так и на других этапах, основанной на самой современной и актуальной педагогической, методической и научной информации, в основе которой находятся международные данные модельных характеристиках игроков разных позиций, постоянный мониторинг и анализ новых игровых концепций и стратегий игры, а также постоянное профессиональное развитие тренерского и педагогического состава.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле выражена неярко. Тренировочные нагрузки носят комплексный характер с акцентом на те качества, к которым «чувствителен» возраст спортсменов. Спортивные (контрольные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Продолжительность этапа НП составляет 3 года. Спортивные школы по своему усмотрению имеют право сократить его до 2-х лет в случае, если до этого дети занимались в спортивно-оздоровительных группах.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие медицинский допуск.

На этапе начальной подготовки осуществляется как физкультурно-оздоровительная, так и воспитательная работа, направленные на разностороннюю общую физическую подготовку, а также овладение основами техники избранного вида спорта «регби».

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов

недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом эффективности ведения тренировочного процесса и соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется его возможностью освоения требований, предъявляемых спецификой регби.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «Регби» (согласно ФССП)

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек)
3	8	15

* – максимальный возраст зачисления определяется по году рождения (на 31 декабря текущего года);

Возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби» (далее – ФССП). Занятия регби целесообразно начинать в 8-9 лет. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП (т.е. 11 лет).

На этап НП зачисляются лица, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России, желающие заниматься регби, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию).

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для тех, кто прошел подготовку в спортивно-оздоровительных группах и для тех, кто начинает «с нуля».

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не допускается превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- 2) не допускается превышения максимального количественного состава объединенной группы;
- 3) строгое соблюдение техники безопасности при проведении занятий,

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики регби, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Подготовка на этапе НП крайне важна и должна быть осуществлена таким образом, чтобы спортсмены могли выполнить все нормативы для перехода на следующий этап подготовки. При проведении контрольного тестирования и отборе необходимо учитывать следующий аспект – низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, ибо это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о

качественном уровне спортивной подготовленности, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю**	6	8
Общее количество часов в год*	312	416

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях

**В объем тренировочной работы включены все виды двигательной активности

Для групп этапа НП расписание и продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач и максимально составляет 1,5 астрономических часа, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

В свою очередь, норма часов «чистой» тренировочной (практической) работы, устанавливается в академических часах (согласно ФССП).

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП может составлять от 3 до 5 тренировочных занятий в неделю.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта «Регби»

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований). Кроме того, проводятся тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования. Также, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «регби» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	1-5
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-5
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-5

Годовое распределение объёмов нагрузки по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «регби» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	150	48	196	47
Специальная физическая подготовка	6	2	13	3
Техническая подготовка	144	46	191	46
Теоретическая подготовка	6	2	4	1
Тактическая подготовка	3	1	8	2
Психологическая подготовка	3	1	4	1
Всего	312	100	416	100
Максимальное количество часов в неделю	6		8	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Соревнования в регби – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в регби носят командный характер. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «регби»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Игры	8	12

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «регби»

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период в таблице 6.

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «регби»

п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих СП на определенном этапе

2.7.1. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются задачи, которые необходимо решать на этом этапе. В годовом плане спортивной подготовки указано количество часов, отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной подготовки подразумеваются тренировочные занятия, проводимые на местах, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая	150	14	15	13	12	11	10	11	11	12	13	14	14
Специальная физическая	6	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Техническая	144	9	9	11	12	13	14	15	14	13	12	11	11
Теоретическая	6	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0
Тактическая	3	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
Психологическая	3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
Всего	312	24	25	25	26	27	27	28	28	27	25	25	25

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	Май	Июнь	Июль	август
Общая физическая	196	15	16	17	18	18	18	18	17	15	15	15	14
Специальная физическая	13	0	1	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0
Техническая	191	12	14	15	17	20	20	18	17	17	15	14	11
Теоретическая	4	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0
Тактическая	8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Психологическая	4	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0
Всего (ч)	416	30	32	36	38	41	42	39	38	34	31	30	25

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики регби. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

На этапе НП необходимо использовать инвентарь, специально адаптированный к возрасту, росту и физическим возможностям ребенка:

- мячи для регби №4;
- набор для тэг-регби (пояс с флажками);
- набор из линий, фишек, конусов.

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся регби, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства.

2.10. План мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Министерством спорта России от 23 августа 2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом вообще и, в частности, регби.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Примерные учебные планы для ДЮСШ/СДЮШОР и СШ/СШОР по регби разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей

и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

Физиологические особенности тренировок детей

Дети – это не маленькие взрослые. Данный факт необходимо принимать во внимание тренерам при разработке и реализации тренировочных планов для детей.

Недостаточно просто использовать те же упражнения, которые используются для взрослых, просто уменьшив количество повторений, подходов или сопротивления, чтобы облегчить занятие. Упражнения должны подбираться согласно возрастным особенностям детей и периодизации их развития. С детьми сложно работать, в первую очередь из-за множества особенностей, связанных с ростом, половым созреванием и общим развитием. Есть несколько физиологических факторов, о которых необходимо знать тренерам, которые могут повлиять на способность развивать физические способности детей.

Нервная система у детей младшего школьного возраста еще не до конца развита, так как изоляция нервных волокон миелином продолжает формироваться до 12-13 лет и заканчивается после полового созревания. Поэтому нервные сигналы посылаются медленнее и не так эффективны, а нервная система работает не оптимально.

Незрелость нервной системы детей препятствует овладению сложными техническими действиями в раннем возрасте на высоком уровне. Однако именно заложенный в детстве двигательный багаж является фундаментом для последующего эффективного обучения действиям и совершенного исполнения.

Таким образом, если спортсмен, будучи ребенком, получит хорошую практику, обучится основным и специальным навыкам игры в регби, он сможет получить преимущество в полном развитии навыков в дальнейшей спортивной практике, когда пройдет полное созревание нервной системы.

Изменение роста и длин конечностей у ребёнка также требует внимательного подхода тренера к упражнениям, когда он пытается развивать навыки, связанные с быстрыми движениями, такие как бег. Бег — это навык, который имеет решающее значение в регби. На механику бега и развитие этого навыка у детей будет влиять

изменение длины ног по мере роста ребенка. Как правило, к 12 годам дети достигают 95% длины ног. Такой быстрый рост в детстве влияет на координацию и способность ребенка развивать навыки бега.

У ребенка также гораздо меньше возможностей для производства интенсивных усилий по сравнению со взрослым. Это связано с развитием энергетических систем в организме. У детей меньше запасов гликогена в мышцах (источник энергии) и более низкая концентрация ферментов, используемых в химических реакциях, которые позволяют организму быстро вырабатывать энергию для интенсивных усилий. Учитывая, что в регби часто встречаются всплески высокой интенсивности, тренеру важно знать это и учитывать при планировании тренировок, для того чтобы не допустить утомления и переутомления ребёнка.

Тренер должен искать активности (эстафеты, веселые старты и т.д.) или игры, которые будут веселыми и приятными для ребенка, а также будут развивать целевые физические качества. Это одна из основных проблем, с которыми сталкиваются тренеры при работе с детьми в командных видах спорта, таких как регби, когда у тренера есть большое количество игроков, которых нужно тренировать одновременно. Большинство занятий и игр косвенно развивают кондиции или физические качества. Тренер должен проявить творческий подход и адаптировать эти игры и упражнения в соответствии с их физическими возможностями, над которыми они хотят работать, обеспечивая при этом удовольствие и веселье для молодых игроков. Навыки регби также могут быть в фокусе внимания одновременно с физическими способностями, творчески подходя к процессу тренер может составить очень эффективный план тренировок (ниже приведены некоторые примеры игр и занятий, сочетающих в себе развитие кондиций, движений и навыков игры в регби).

На этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 10 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на

протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в чувствительные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитания физических качеств спортсменов, обучении технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные фазы развития физических качеств (таблица 9).

Таблица 9

Примерные чувствительные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств с учетом чувствительных (чувствительных) периодов и физиологических механизмов. Так оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей – 8-9 и 15-17 лет. Для развития анаэробных (гликолитических) возможностей – 15-17 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды

энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств спортсменов.

В таблице 10 приведены уровень влияния различных физических качеств на результативность в виде спорта «регби».

Таблица 10

**Влияние физических качеств на результативность
в виде спорта «регби»**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- бег;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий проведения занятий. Так, на начальном этапе подготовки, когда эффективность средств регби еще незначительна, объем общей физической подготовки может достигать до 50 % общего времени занятия. Периодически целесообразно выделять время на отдельные занятия по общей физической подготовке. В этом случае в тренировочное занятие могут включаться упражнения из других видов спорта, подвижные игры и т.д., может проводиться подготовка к сдаче нормативов, установленных для данной возрастной группы.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры в регби. Основным средством специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Значительную роль эти упражнения играют на начальном этапе обучения. Специально-подготовительные упражнения в регби, как правило направлены на развитие силы кистей рук, силу и быстроту мышц, участвующих в выполнении технических

приемов, прыгучесть, быстроту реакции, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; упражнения со скакалкой, гантелями, тренажерами. Вес набивного мяча в специально-подготовительных упражнениях для мальчиков и девочек 8-9 лет 1кг.

3.1.3. Развитие физических качеств

На начальном этапе подготовки регбистов наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

Ключевыми компонентами физического развития детей, занимающихся регби являются:

- Сила и мощность
- Скорость, Ловкость и Выносливость
- Гибкость и Мобильность

Улучшение этих компонентов физической подготовленности происходит благодаря нормальному созреванию, которое приводит к физическому росту, и вовлечению в физическую активность и спорт. Под заголовком «Физическая активность» мы понимаем все физические упражнения и активную деятельность, включая повседневную активность (ходьба, езда на велосипеде), неформальные игры (включая занятия на игровой площадке и домашние физические нагрузки) и формальные игровые действия (включая регби и физическое воспитание). Участие в этих занятиях приводит к повышению уровня физической подготовки и двигательного опыта. Физическую подготовленность можно улучшить с помощью основных двигательных навыков, организованных в мини-играх, упражнениях с собственным весом и круговые тренировки. Эти типы тренировок могут улучшить вышеуказанные компоненты физической формы при использовании ФДН

и упражнений, основанных на спортивных двигательных навыках. Объем, интенсивность, тип и частота тренировок будут зависеть от того, сколько времени вы проводите с молодыми игроками, и от их возможностей.

Скоростные способности

Скорость, является ключевым фактором, определяющим производительность в регби. В детстве необходимо включать в тренировки основы бега и техники спринта, чтобы заложить основу этого очень важного двигательного навыка. У детей есть теоретическое окно возможностей для развития скоростных способностей благодаря развитию нервной системы. Нервная система, хотя и не полностью развита и не созрела в детстве, как обсуждалось ранее, все же будет созревать по мере того, как ребенок растет и развивается. Это позволит ребенку стать быстрее и улучшить свою скорость с помощью соответствующих тренировок.

Тренировка должна быть сосредоточена на улучшении техники и сокращении времени контакта с землей, поскольку это ключевой фактор, определяющий скорость спринта.

Плиометрическая тренировка – это тренировка, направленная на развитие взрывной силы (способности рекрутировать большое количество мышечных волокон в минимальный промежуток времени). Упражнения выполняются на скорость с минимальными периодами для отдыха между подходами. При работе с детьми этот метод включает в себя прыжки и подскоки от земли. Такие упражнения способствуют созданию как можно большей силы за как можно более короткое время контакта с землей. Это будет влиять на улучшение скорости. Техника спринта является ключом к тренировке и развитию скорости, но она создает проблемы, основанные на росте и изменении длины конечностей, которые могут повлиять на технику. Исходя из этого, тренеру следует стремиться к развитию скорости косвенно через небольшие односторонние игры или другую форму активных действий (эстафеты, веселые старты).

Некоторые ключевые моменты обучения технике спринта включают:

Наклон корпуса вперед во время ускорения и более вертикальная позиция во время бега на максимальной скорости.

Перекрестное движение руками и ногами (правая рука вперед - левая нога вперед и так далее) в цикле перемещения.

Короткое время контакта с землей.

Многое зависит от формы представления информации – соответствия тренерских установок возрасту занимающихся. Ребенок может не понимать реплику «Я хочу, чтобы у вас было короткое время контакта ноги с землей», тогда как подсказка «Представьте, что Земля — это раскаленная лава и вы бежите по ней, поэтому оторвите ногу от земли как можно быстрее после приземления, что бы не обжечься» создаст более простые условия, чтобы ребенок понял что вы хотите.

Некоторые варианты игр и других активностей которые могут быть использованы для развития скорости.

«Поймай партнера» – игроки располагаются возле конусов(маркеров) на определенном расстоянии друг от друга (определяет тренер). По свистку тренера впереди стоящий игрок пытается пробежать определенную дистанцию и не быть пойманным игроком, который его преследует.

«Реакция на мяч» - два игрока стоят рядом лицом вперед. Тренер стоит за спиной игроков и бросает мяч через головы игроков, игроки должны ускориться и попытаться завладеть мячом. Это упражнение будет развивать реакцию так же как скорость и ускорение, а также будет иметь регбийную специфику.

Развитие силы

Сила - один из ключевых факторов успеха в регби. Более сильные игроки могут бегать быстрее, прыгать выше и более способны противостоять/применять больше силы в различных контактах, характерных для игры. Если тренер сможет начать развивать силу и двигательные навыки, связанные с ключевыми силовыми упражнениями в раннем детстве, это окажется очень полезным по мере взросления и развития ребенка.

Родители и тренеры часто бывают встревожены, узнав о силовых тренировках для детей. Отметим, что ребенок занимается силовыми тренировками с момента своего рождения, и поэтому силовые тренировки не являются для него

чем-то новым. Силовые тренировки для детей, если они проводятся в безопасной и контролируемой среде, могут быть очень продуктивными. Минимального возраста, с которого ребенок должен начинать силовые тренировки, не существует, при условии наличия соответствующих методов тренировки и контроля.

Силовые тренировки можно вводить в очень раннем тренировочном возрасте, формат силовых тренировок является ключевым элементом. Детям нравится играть, и если игры и развлекательные мероприятия составлены надлежащим образом, тренер может ожидать увеличения силы у детей, главным образом, благодаря вовлечению в эти занятия. Кроме того, дети любят играть с различными предметами или спортивным оборудованием. Например, медицинские мячи очень приятно использовать, и их можно включить в круговую тренировку, основанную на стабильности и мобильности. Такие занятия, которые могут помочь развить силу, будут приятными, полезными и безопасными, если их будет контролировать квалифицированный тренер.

Соответствующие силовые упражнения для детей могут включать в себя любые упражнения с собственным весом, при которых ребенок учится справляться со своим весом во время ряда статических и динамических нагрузок. Отягощения и гантели также могут быть включены в силовые тренировки для ребенка, если он готов совершенствовать свои силовые тренировки и может поддерживать хорошую технику с дополнительным сопротивлением. Прирост силы у детей будет происходить за счет двигательного обучения, улучшения координации движений и более эффективного движения. Нередко можно увидеть улучшение силы без каких-либо заметных изменений в составе тела. Детство – прекрасное время для изучения движений и техник, поскольку с возрастом обучение этим движениям становится только труднее. Если тренеры должным образом и осторожно развивают силу у своих юных игроков, эти дети будут иметь соответствующую основу, возможно, в самых важных физических способностях для занятий спортом в общем и регби, в частности.

Развитие ловкости

Ловкость - очень сложный компонент в физической подготовке. Это гораздо больше, чем просто быстрое изменение направления или шаг в сторону, поскольку ловкость включает в себя принятие решения, реакцию на стимул и компоненты скорости. Сложность ловкости и количество компонентов, которые могут повлиять на этот навык, делают его сложным для тестирования и тренировки.

С точки зрения развития ловкости, дети должны естественно улучшать этот компонент в играх, или тренируя основные двигательные навыки, скорость и силу, не фокусируя отдельного внимания на ловкость. Ребенок должен участвовать в играх и упражнениях, которые включают изменение направления, чтобы развить технику и привыкнуть к требованиям, которые он предъявляет к телу. Нельзя упускать из виду ментальную или когнитивную сторону ловкости и ее нужно тренировать и развивать, как и любой другой навык. Визуальное сканирование, распознавание ситуаций и способность к предвидению – все это относится к когнитивной области ловкости. В регби предвидение следующего шага соперника или способность распознать, что он, скорее всего, сделает в конкретной ситуации, значительно повысит шансы игрока изменить направление, чтобы сделать захват или уклониться от захвата. Это хороший пример того, почему важно тренировать когнитивную сторону ловкости. Обучение детей может первоначально быть сосредоточено на более закрытых навыках и запланированных изменениях направления, чтобы не усложнять упражнения и игры слишком рано. Однако по мере того, как ребенок прогрессирует, можно использовать незапланированные изменения направления в упражнениях, для тренировки когнитивного компонента ловкости и добавления сложности тренировке.

Согласно Джойсу и Льюиндону (2014), предлагаемый план развития ловкости для детей: 60% тренировки фундаментальных навыков движения, 25% запланированных упражнений на изменение направления и скорости и 15% незапланированных изменений для тренировки ловкости.

По возможности рекомендуется, чтобы тренеры отображали игровые ситуации, которые происходят в регби, чтобы помочь распознавать закономерности и развивать ловкость. Игрок, который учится использовать свою ловкость

для защиты или нападения в различных сценариях игры, может получить лучший перенос навыков в игру. Ниже приведены некоторые примеры запланированных и незапланированных тренировок на ловкость.

Упражнение «Квадрат».

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: Фишки (конусы), минимум 4 штуки.

Установки: Расстояние от фишки до фишки — 5–10 метров.

Что делать: Игрок бежит от первого конуса к второму, от него бежит боком к 3 конусу, спиной бежит к 4, от 4 конуса боком бежит к 1 конусу и повторяет все в обратном направлении.

Усложнение: Можно добавить падение на фишке 2 и фишке 4.

Вариант «Эстафета»: Данное упражнение можно выполнять в форме эстафеты.

«Т» упражнение

Цели: Научиться двигаться в разных направлениях, контролируя, что происходит перед собой.

Оборудование: буква «Т» размечена конусами, минимум 4 штуки, мячи.

Что делать: Игрок бежит вперед, перемещается в одну сторону и касается конуса, перемещается в другую сторону и касается конуса, перемещается назад к центру, а затем бежит спиной назад к начальному конусу, чтобы закончить упражнение.

Простая форма: Игрок знает заранее, в каком направлении двигаться.

Усложнение: Тренер дает команду «направо» или «налево» в тот момент, когда игрок уже стартовал и находится на половине пути к точке В.

«У»-упражнение

Цели: Развитие скорости и ловкости, бег с изменением направления, принятие решения.

Оборудование: Фишки, минимум 4 штуки, мячи.

Установки: У размечаются маркерами.

Что делать: Игрок ускоряется вперед на маркер где стоит тренер, тренер указывает направление, игрок реагирует, изменяет направление и ускоряется на нужный конус.

Усложнение: Вариант 1 — Игрок должен бежать в противоположном направлении от того, куда показал тренер.

Вариант 2 — Тренер может держать в руках два маркера разного цвета, заранее определив, в какую сторону игрок будет бежать, когда тренер поднимет тот или иной цветной маркер (например, красный — влево, жёлтый — вправо).

Гибкость

Гибкость – это способность сустава двигаться в полном диапазоне движений. Гибкость – ключевой атрибут физической работоспособности юных регбистов, но в тренировочной программе ей часто не уделяется должного внимания. Многие из важных движений в регби требуют эффективного движения в суставах во всем диапазоне их движений. Если у игрока есть ограничения подвижности суставов, такой сустав не может работать в полную силу. В рамках долгосрочной программы развития игроков, видно, что в детстве теоретически существует окно возможностей для развития гибкости. Возраст от 6 до 10 лет считается чувствительным периодом для развития гибкости и хорошего диапазона движений в суставах у детей.

Девочки, как правило, более гибкие, чем мальчики из-за анатомических различий, но мальчики все же могут достичь очень хорошего уровня гибкости при соответствующей подготовке. Основным способом, которым тренеры могут улучшить гибкость игрока – это растяжка.

Игроки должны выполнять растягивающие упражнения, чтобы развить гибкость, после тренировки или во время отдельной тренировки. Повышенная температура мышц после тренировки может привести к большему растяжению, так как мышцы более эластичны. Растяжка как отдельная тренировка для детей, играющих в регби, как правило, нецелесообразна, поскольку время тренировки уходит на изучение игры, и поэтому, например, растяжка в заминке может быть лучшим вариантом.

Статическая растяжка – это растягивающие упражнения с удержанием конечной позиции не менее 30-40 секунд. При статической растяжке целевая мышца расслабляется и растягивается до тех пор, пока внутри мышцы сохраняется ощущение легкого растяжения. Важно не растягивать слишком сильно, так как это может привести к травме. Для исключения травм, растяжка должна выполняться медленно.

Статическая растяжка – отличный способ улучшить гибкость, но использовать статическую растяжку при разминке, это не лучший вариант для высокой производительности. Статическая растяжка предназначена для улучшения гибкости непосредственно перед тренировкой или игрой, возможно, не самый идеальный вариант. После тренировки статическая растяжка – хороший тренировочный метод. Это медленное, успокаивающее и расслабляющее действие, которое поможет достичь главной цели заминки – вернуть общее состояние на уровень, предшествующий тренировке.

Динамическая растяжка в регби включает в себя выполнение функциональных движений, связанных с регби, и выполнение полного диапазона движений. По сути, динамическая растяжка – это активное движение сустава в диапазоне необходимом для занятий спортом.

Динамическая растяжка является предпочтительным методом для разминки. Поскольку движения при динамической растяжке выполняются активно и ориентированы на движения, эти движения будут поддерживать высокую температуру тела и подготовят суставы к диапазону движений, которые потребуются для оптимальной работы в Регби.

Игрок должен начинать каждую динамическую растяжку с ограниченного диапазона движений и постепенно увеличивать диапазон по мере растягивания мышц. При планировании динамической растяжки тренер должен посмотреть, каковы будут движения в основной тренировке, и выбрать растягивающие упражнения, которые подготовят игроков к этим движениям.

Для развития гибкости целесообразно также выполнять и другие упражнения.

Выпад с продвижением вперед. Игрок должен выполнять движение вперед сгибая коленный сустав и опускаясь вниз в позицию выпада. Возвращение в исходную позицию происходит через отталкивание впереди опорной ногой и немедленным переносом задней стоящей ноги вперед и переход в положение выпада. Движение выполняется на заданной дистанции, например – 10м по 4 раза на каждую ногу.

Выпад по часовой стрелке. Выполнить выпад вперед, вернуться в исходное положение, выполнить выпад в сторону, вернуться в исходное положение.

Круговое вращение руками. Игроки должны выполнять вращение руками, начиная с маленьких круговых движений и постепенно увеличивать амплитуду круговых движений.

Упражнение «Червяк». Игрок из исходного положение в упоре стоя согнувшись на ладони выполняет перемещение руками вперед переходя таким образом в упор лежа. Далее игрок начинает движение ногами к рукам, дойдя до исходного положения. Выполнить необходимое количество раз или определенную дистанцию.

Выносливость

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость — это способность противостоять утомлению.

Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы у детей развиты не оптимально и могут не позволить эффективно тренировать выносливость. Но это не означает, что ребенок не может улучшить свою выносливость с помощью тренировок.

Хотя в регби и важна выносливость, такая как, выносливость на длинные дистанции и выносливость при высокоинтенсивной работе, детство может

быть не лучшим временем для тренировки этой физической способности. Если тренировок по регби в целом достаточно для улучшения показателей выносливости у детей, есть ли необходимость сосредоточиться на этом и посвящать конкретное тренировочное время его развитию? Если тренер решает, что их игроки выиграют от работы на выносливость, тогда тренировка должна быть высокоинтенсивной и с интервалами, имитирующими требования регби и при этом уменьшить объем работы на выносливость, возлагаемой на ребенка. Классическая тренировка на выносливость – бег на длинные дистанции – не подойдет ребенку-регбисту. Если в качестве тренировочного метода для повышения выносливости выбраны большие объемы бега на длинные дистанции, это может увеличить риск травм.

3.1.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Технику игры в регби можно разделить на базовые техники обязательные для всех игроков и специфические техники, перечень которых определяется спецификой их игровой позиции. Такое разделение одинаково верно и для индивидуальной техники и для коллективных техник, позволяющих игрокам эффективно действовать в составе групп. Группы игроков могут быть определены позициями игроков, форварды и игроки задней линии, которых так же принято называть защитниками. Такое разделение ярко выражено при розыгрыше мяча в стандартных ситуациях, в которых игроки выполняют свои стандартные функциональные роли, предписанные для той или другой игровой позиции. После того как мяч выходит из стандарта в открытую игру, суть функциональных ролей для игроков, принимают динамический характер и будет зависеть от развития игровой ситуации.

Логику развития игровых ситуаций определяют принципы игры в атаке и принципы игры в защите. Таким образом, для развития у игрока навыка выбора и применения в игре, необходимой техники, игрок должен хорошо понимать связи

принципа игры, своей функциональной роли и соответствующего технического навыка.

Еще одна классификация техник, зависит от игрового статуса команды в данный момент игры, команда, владеющая мячом будет использовать техники необходимые в атаке, естественно команда, не владеющая мячом, техники игры в защите.

Правила игры в регби разрешают играть мячом и руками, и ногами, отсюда еще одно разделение техник на игру мячом руками и техники ударов по мячу ногой.

Для успешного решения задач в соответствии со своими функциональными ролями, каждый игрок должен быть знаком с техникой проведения захватов и сохранения мяча в контактных ситуациях.

Еще одна выделенная группа техник, требующая постоянного совершенствования, это беговые техники, позволяющие игроку, владеющему мячом, уклоняться от действий защитника, выполняющего захват.

Техническое обучение игроков в регби проводится в соответствии с долгосрочной программой развития игрока, которая базируется на документах и методических рекомендациях общепринятых этапов спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки направлен на знакомство детей с уникальной культурой игры регби, в подчеркнута безопасной среде, позволяющей получать удовольствие от игры и от общения с товарищами.

Задачу тренера на данном этапе, заключается в развитии двигательных навыков, позволяющих изучить и освоить базовые навыки игры. Конечно, речь не идет о полноформатном регби.

Решая задачи активности начинающих игроков, максимальной вовлеченности и получения удовольствия от игры, разработана прогрессирующая система игр с моделированными правилами, ограничивающими и в некоторых моментах, полностью исключая прямой физический контакт и не контролируемые столкновения игроков.

Рекомендации по форматам проведения детских турниров по регби

Возраст	До 11 лет	До 12 лет	До 13 лет	До 14 лет
Численный формат команд	7x7	8x8		12x12
Максимальные размеры игрового пространства поля (без учета площади зачетного поля)	40м x30м	50м x 30м		50м x 40м
Размер мяча	3	4		4
2 тайма - время в тайме.	6	7	8	15
Максимальное игровое время в день	60	60	70	70
Раки и молы ограничение	По 2 игрока с каждой стороны	По 2 игрока с каждой стороны	По 2 игрока с каждой стороны	По основным правилам до 19 лет
Схватки	Через свободный удар	Через свободный удар	3x3 без давления, с подъемом мяча	6x6 Без давления с подъемом мяча
Коридоры	Через свободный удар 5м от боковой линии	Через свободный удар 5м от боковой линии	Без «лифта»	По основным правилам до 19 лет.
Игра ногой	Только со своей половины поля	По всему полю, но в случае выхода мяча в аут, даже при касании мяча земли – коридор с места удара.		По основным правилам до 19 лет.
	Штрафной и свободный удар - По основным правилам	штрафной, свободный, в своей зоне 22 м – по основным правилам		
Начальные удары	Через свободный удар	По основным правилам до 19 лет.		
Возобновление игры	Через свободный удар	По основным правилам до 19 лет		
Временное удаление.	Удаление на 2 минуты с заменой игрока	2	4	

Эти игры призваны удовлетворять потребности в комплексном развитии юных регбистов в соответствии с требованиями безопасности, физической зрелостью и пониманием игры.

Рекомендации по объему технических и тактических знаний на этапе начального обучения, по виду спорта регби

Регби – это игровой вид спорта. Следовательно, уровень технической подготовки спортсмена в нем будет оцениваться применительно к текущей игровой ситуации. То есть использование тех или иных технических приемов должно иметь «привязку» к условиям на поле. Это залог воспитания в юных регбистах «игрового мышления».

Именно поэтому с первых дней следует познакомить занимающихся с «Принципами игры» и основами принятия решений в регби:

- ✓ Поиск «пространства» (свободное место, брешь в линии защиты) – определение местоположения на поле – своего, партнеров, соперника
- ✓ Использование «пространства» - продвижение мяча вперед различными способами (бег с мячом, передача мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении, прием мяча и ускорение в канал между защитниками, движение молотом и пр.)
- ✓ «Глубина» - расположение позади игрока, владеющего мячом, что обеспечивает нахождение «в игре» и дает возможность перейти в поддержку атакующему
- ✓ Борьба за овладение мячом – постепенное, последовательное введение контакта (в первую очередь, как элемента действий в защите).

Общее содержание технической подготовки на этапе начальной подготовки спортсменов в регби представлено в таблице 12.

Таблица 12

Общее содержание технической подготовки на этапе начальной подготовки спортсменов в регби

№	Параметры технической подготовки	1 год (8-9 лет)	2 год (9-10 лет)	3 год (10-11 лет)
	Индивидуальная техника избранного вида спорта			
1	Стойки и перемещения			

1.1	Перемещения			
а	- бег со сменой направления / темпа	+	++	++
б	- ускорения / остановки	+	+	++
в	- комбинации различных перемещений с ложными движениями	+	+	++
1.2	"Базовая" ("силовая") стойка			
а	- без сопротивления со стороны соперника	++	++	++
б	- с сопротивлением (давление 1 в 1)	+	+	++
2	Техника игры в атаке			
2.1	Техника игры руками			
2.1.1	Передача мяча:			
а	- двумя руками без подкручивания (обычная)	+	++	++
б	- одной рукой	+	+	+
в	- передача с земли		+	+
г	- передача в падении	+	+	++
д	- передача мяча из контакта	+	+	++
2.1.2	Прием мяча:			
а	- двумя руками перед собой (обычная ловля)	++	++	++
б	- прием высоко летящего мяча двумя рукам перед собой ("корзинка")	+	+	++
в	- подбор мяча / фиксация мяча на земле	+	++	++
2.2	Техника игры в контакте			
а	- подготовка к контакту	+	++	++
б	- вход в контакт с соперником	+	++	++
в	- падение (уход на землю)	+	++	++
г	- выкладывание (презентация) мяча	+	++	++
д	- "ручка"			+
2.3	Техника игры ногой			
а	- удар с рук		+	++
б	- удар по мячу после отскока от земли (дроп-гол)			+
2.4	Обманные действия			
а	- движения руками и корпусом (пример: ложный пас)	+	+	++
б	- движения ногами ("стоп-шаг", "шаг в сторону", "двойной шаг" и т.п.)	+	+	++
3	Техника игры в защите			
3.1	Техника захвата игрока с мячом			
а	- отбор мяча в захвате	+	+	++
б	- захват фронтальный (передний)	+	++	++
в	- захват боковой	+	++	++
д	- захват сзади	+	+	++
е	- удержание игрока с мячом, стоящего на ногах			+
	Коллективная (групповая) техника			
4.	Техника взаимодействия спортсменов в "контактных" элементах игры			
а	- формирование мола	+	+	+

б	- формирование рака	+	+	++
в	- схватка*		+	+
г	- коридор*		+	+
5.	Техника ухода от защитника за счет взаимодействия с партнером / партнерами			
а	- "ложный пас"	+	+	++
б	- выход в поддержку к игроку с мячом	+	+	++
в	- "крест"		+	+
г	- "забегание"		+	+
	Техника иных видов спорта, способствующая решению задач технико-тактической и физической подготовки в регби			
6.	Легкая атлетика			
а	- базовые виды перемещений: захлест голени, высокое поднимание бедра, семенящий бег, прыжки (одна / две ноги) и пр.	+	++	++
б	- метание предметов	+	+	+
7.	Спортивные игры			
а.	- отдельные элементы техники игры в баскетбол, гандбол, футбол, волейбол	+	++	++
8.	Гимнастика, акробатика, единоборства			
а	- кувырки (вперед, назад, через правое / левое плечо), падения, перекаты, подтягивания, удержание равновесия в различных исходных положениях и т.п.	+	++	++
б	- отдельные элементы борьбы в партере	+	+	+

* - изучение действий в схватке и в коридоре имеет ряд ограничений, обусловленных рекомендациями по формату проведения соревнований среди регбистов младшего возраста; схватка и коридор не встречаются в своем классическом варианте на начальном этапе подготовки спортсменов, однако занимающиеся должны иметь представления об этих приемах коллективной техники.

"+" - получение базовых знаний о техническом приеме, неустойчивость к сбивающим факторам, предупреждение / исправление значительных искажений в технике исполнения

"++" - развитие знаний о техническом приеме, высокое качество исполнения при сознательном контроле временных, пространственных и динамических характеристик движения; недостаточная устойчивость к сбивающим факторам (активное сопротивление соперника, лимит времени, погодные условия и пр.)

Не смотря на имеющиеся ограничения в Правилах Игры для спортсменов младших возрастных групп, техническая подготовка начинающих регбистов довольно разнообразна. При этом все изучаемые элементы напрямую связаны с Принципами игры, о которых упоминалось выше.

1. Техника перемещений

На начальном этапе юные спортсмены осваивают базовые движения, такие как бег, прыжки на одной / двух ногах / с ноги на ногу, приставной шаг, высокое бедро, захлест голени, выпады, кувырки, перекаты и т.п. Параллельно с этим, они знакомятся с элементами, необходимыми для уклонения от защитника и для преследования атакующего игрока в регби: бег с чередованием ускорений и замедлений темпа, бег со сменой направления, бег с максимальной частотой шага («быстрые ноги»), ложный шаг, «обегание» и т.п.

Основные задачи:

- расширение двигательного багажа без концентрации внимания на мелких деталях техники исполнения
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия
- формирование базовых навыков ориентации в пространстве и развитие пространственно-временной чувствительности (определение и контроль дистанции до партнера / соперника, определение траектории перемещений и т.п.)

Здесь же закладываются навыки перемещения с мячом в руках. Особое внимание – к правильности держания мяча. Это базовое умение, которое в дальнейшем позволит выполнять передачи мяча, ложные движения и другие действия с мячом без снижения скорости бега.

Развитие техники перемещений к концу третьего года обучения на начальном этапе подразумевает рост скорости, умение переключаться с одного вида передвижения на другой, а также снижение временных затрат на оценку ситуации и принятие решения (за счет развития свойств внимания – объема, распределения, концентрации (удержания визуального контакта со своими прямыми соперниками)). Техника ухода от защитника (ложный шаг / обегание) становится более специфичной, благодаря умению сохранять «игровую стойку» во время перемещений.

2. Техника игры руками.

Занимающиеся осваивают различные способы приема и передачи мяча – как характерные для регби, так и те, что применяются в других видах спорта.

Изучение регбийных передач мяча начинается с паса двумя руками без подкручивания (обычная передача). К концу первого года спортсмены также могут

выполнить подбор мяча с земли, передачу мяча в падении и из контакта. Точность и своевременность выполнения пока невысокие.

Параллельно изучаются: пас одной рукой и передача с земли (также без вращения), различные броски и передачи, заимствованные из других видов спорта – из баскетбола (пас от груди), гандбола (пас одной рукой), тенниса. При этом используются не только мячи для регби, но и все многообразие круглых мячей.

Передача мяча с земли направленно изучается со 2-го года обучения.

Изучение различных видов передач мяча осуществляется совместно с освоением приема (ловли). К концу первого года занимающиеся выполняют прием мяча двумя руками перед собой. Под контролем сознания спортсменов – основные опорные точки (ключевые факторы техники), такие как: вытянутые к мячу руки перед приемом для смягчения ловли, ладони раскрыты, большие и указательные пальцы образуют треугольник, через который осуществляется контроль за движением мяча. Изучается прием «верхнего» мяча способом «корзинка».

Развитие навыков приема мяча на 2-3 году обучения осуществляется за счет увеличения интенсивности сопротивления соперников. Принимающий мяч игрок должен не только технически правильно (соответственно установленным ключевым факторам) выполнить ловлю, но и сохранить мяч в контакте / выполнить передачу партнеру (если позволяют условия).

3. Техника игры ногами

В Правилах игры прописаны рекомендации, ограничивающие применение игры ногой в матчах спортсменов младшего возраста. Юные регбисты до 11 лет могут использовать удар ногой в открытой игре и только со своей половины поля. Поэтому направленное освоение техники игры ногой начинается не раньше 2-го года обучения. Первично – удары ногой с рук. Основное внимание – к умению «высвободить» мяч (отпустить его, не подбрасывая) в момент замаха и непосредственно к контакту ноги с мячом.

4. Техника игры в контакте

Контактные элементы игры – вход в контакт атакующего, отбор мяча в захвате, захват (разные виды), «ручка», вход в контакт при формировании мола / рака –

предъявляют особые требования к координации занимающихся, а также к обеспечению их безопасности. Основным методом обучения здесь является расчлененно-конструктивный. До начала применения контактных элементов в условиях активного соревновательного противоборства учащиеся должны получить базовые знания по технике безопасности и сформировать ориентировочную основу действий (по ключевым факторам) в каждой фазе.

Основное, на что тренер должен обращать внимание – свое и учащихся – зрительный контроль области контакта, своевременное принятие правильного положения тела (безопасность + готовность к физическому контакту) и его поддержание, активная работа ногами, плотность обхвата игрока с мячом, давление ногами через плечо вперед-вверх, сохранение напряжения тела все время контакта с соперником.

Таблица 13

Точки тренерского контроля при обучении регбистов игре в контакте
на начальном этапе подготовки

№	Фаза двигательного действия	1-2 год обучения	2-3 год обучения
1.	Подготовка к контакту	<p>1. Постоянный визуальный контроль области контакта, определение угрозы в зоне захвата.</p> <p>2. Отслеживание («трекинг») Группировка (безопасное положение тела), выход на цель, сопряжение – умение располагаться под своим (1) противником (плечом на плечо) и под своим (2) товарищем по команде, сохранение устойчивого положения тела.</p>	<p>Развитие умений, перечисленный в предыдущей графе, усложнение задач:</p> <p>1. «Подход, приближение» («Approach» – англ.) - такое расположение, при котором соперник теряет «время и пространство» для возможности сыграть мячом.</p> <p>2. «Баланс» - умение «подбирать» шаги (укорачивать) перед входом в контакт.</p> <p>3. «Ускорение / торможение» – смена темпа, подстройка под соперника – умение игрока входить в ситуацию захвата безопасно, положение тела при этом должно обеспечивать готовность к физическому контакту и проявлению физических усилий.</p>
2.	Вход в контакт с соперником	<p>1. «Активные ноги» – активная работа ног для обеспечения устойчивого положения тела и продвижения вперед все время до падения; это ключ к тому, чтобы выиграть борьбу в захвате.</p>	

		<p>2. «На плечо» (контакт при выполнении захвата) – выполнение цепочки действий «обхват - напряжение тела - сжатие рук», необходимых для выполнения захвата*</p> <p>3. «Отжать и выиграть» (Skim & Win Space – англ.) – умение опередить соперника в действиях по захвату пространства над мячом и оттеснении его назад, за мяч.</p> <p>4. Давление вперед-вверх («самолет на взлете»)</p>	
3.	Падение (уход на землю)	<p>Для игрока, выполняющего захват:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять плотное сцепление с атакующим до момента падения; - освободить игрока с мячом, который был захвачен, и пространство, где будет дальше использоваться мяч. <p>Для захваченного игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять мяч в двух руках до падения - сохранять тело в напряжении все время контакта - приземление – на тыльную часть плеча. 	
4.	Выкладывание (презентация) мяча	<p>Первичное знакомство с техникой «презентации» способом «склепка».</p> <p>Презентация мяча в «свою» сторону, обеспечение собственной безопасности при выкладывании мяча.</p>	<p>К концу третьего года обучения: знание ключевых факторов и применение в игре различных способов «презентации» - «склепка», «протяжка».</p> <p>Развитие техники – за счет повышения скорости выполнения и создания большего удобства для партнера, приходящего к месту захвата на подбор мяча.</p>
5.	Подъем, возвращение в игру	<p>Развитие способности ориентироваться в пространстве после подъема с земли, быстро определять «свою» половину поля и возвращаться «в игру».</p> <p>На третьем году обучения игроки должны уметь быстро подняться и быстро выбрать место для дальнейшего продолжения игры; при этом важно развитие коммуникации между спортсменами, их помощь друг другу в ориентации на поле.</p>	

* - тренеры должны следить за тем, чтобы игроки последовательно напрягали ноги в ступнях, коленях, бедрах, груди, контролировали положение подбородка и сохраняли глаза, открытыми, удерживая взгляд на цели контакта.

Как было сказано ранее, контакт, в первую очередь, вводится как элемент борьбы игроков в захвате. Это гарантирует приобретение игроками опыта сохранения своей безопасности в контактных ситуациях, что особенно важно при переходе захвата в рак.

Снижению страха, зажатости и, как следствие, риска травмирования при выполнении захвата способствует оптимальный алгоритм организации обучения. Сперва рекомендуется освоить технику падений и презентации мяча, затем

переходить к элементам, включающим контакт с соперником: захват с колен в статике – то же в динамике (на коленях двигается один защитник, двигается один нападающий, оба двигаются) – захват в стойке – захват после перемещения (ходьба) – то же после легкой трусцы и т.д. с постепенным ростом скорости. Важно наличие специального инвентаря и оборудования – мешков и щитов для захвата, шлемов и кап у спортсменов. Первично изучается боковой захват.

5. Коллективная (групповая) техника

Регби – это командный вид спорта. Поэтому уже с первых занятий спортсмены должны получать знания о приемах коллективной техники игры.

В первый год обучения качество исполнения и надежность еще очень низкие, спортсмены слабо ориентируются в пространстве, медленно принимают решения. К концу 1-го года этапа начальной подготовки спортсмены могут обыграть защитника за счет ложного паса и передачи мяча партнеру (в ситуации 2 в 1). В начале 2-го года обучения игроки должны уметь сохранять позицию за мячом («дистанция», «глубина») и при этом двигаться вперед, вслед за игроком, несущим мяч, поддерживая себя в готовности оказать ему поддержку.

На 3-м году обучения происходит явный качественный сдвиг (причины – возрастные изменения + развитие двигательного багажа), который выражается в росте скорости перестроений и более оптимальном выборе позиции для организации поддержки.

Развиваются коммуникативные навыки. Очень важна при этом помощь тренера. Его задача – формировать навыки «позитивной коммуникации», которая фокусируется на положительных результатах.

Спортсмены учатся делать осознанный выбор, согласуя его с текущей ситуацией на поле. Развивается понимание того, что действия имеют различные последствия, и что игроки должны иметь возможность принимать различные решения в различных ситуациях на поле (действие – реакция – коммуникация).

Следовательно, повышаются требования к умениям регбистов поддерживать концентрацию внимания на том, что происходит перед ними.

3.1.5. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т.д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Правила вида спорта и особенности судейства
- 2) Правила командной культуры
- 3) Кодекс поведения спортсмена
- 4) Тактические установочные занятия
- 5) Анализ сильных и слабых сторон себя и соперника (SWOT-анализ)
- 6) Анализ тренировок
- 7) Анализ игры или турнира
- 8) Антидопинг
- 9) Первая доврачебная помощь в регби
- 10) Техника безопасности при занятиях спортом.

11) Принципы олимпийского движения

12) Принципы fair-play.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, а также формирования необходимых для успешной спортивной и социальной деятельности качеств характера.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Тренер является главным специалистом, в спортивной деятельности, влияющим на формирование правильных психологических установок у игроков и формирование их характера.

Рекомендации тренеру по формированию правильной психологической обстановки:

- Использовать в работе коллегиальный стиль руководства
- Использовать позитивный подход
- Быть надежным, справедливым и последовательным
- Демонстрировать теплое отношение и дружелюбие
- Быть энергичным и открытым
- Всегда поступать в соответствии со своими словами
- Сохранять самообладание в условиях стресса
- Хорошо знать свой вид спорта и честно осознавать уровень своих компетенций

Рекомендуемые модели мотивационного поведения для тренера:

- Если спортсмена тренируют с помощью терпения – он научится быть терпеливым

- Если спортсмена тренируют с помощью поддержки – он научится быть уверенным в себе

- Если спортсмена тренируют с помощью похвалы – он научится ценить

- Если спортсмена тренируют с помощью справедливого отношения – он научится быть справедливым

- Если спортсмена тренируют с последовательностью – он научится доверять

- Если спортсмена тренируют с помощью уважения – он научится уважать

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, воспитание правильного характера, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям регби.

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательного-координационным, техническим навыкам;

2) реализация психологической подготовки в процессе физического развития.

Наиболее подходящим методом развития и обучения на этапе начальной подготовки является – игровой метод организации учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод позволяет:

- Использовать упражнения максимально приближенные к игре
- Обучение игре в целом, а не отдельным элементам
- Игровой метод ориентирован на спортсменов и их развитие в игре
- Тренировки более интересны, значимы и заставляют думать, усиливая

мотивационный эффект

- Игровой метод развивает навыки мышления, принятия решений и анализа ситуации

- Игроки общаются и высказывают свое мнение
- Игроки помогают друг другу в освоении необходимых навыков

В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по регби во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы,

при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, количество повторений, время выполнения каждого упражнения, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню технико-тактической и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям теннисом, через их увлекательное проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники тенниса, тактического понимания игры, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью бега в медленном темпе, выполнения упражнений на гибкость. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

-специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

-неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений.

В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по регби используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 14.

Таблица 14

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучить технике приема-передачи мяча
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max

Основная	Обучить технике приема-передачи мяча	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15	75% от max
	Комплексно воспитывать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)		20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить организм после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблицах 15, 16 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 15

Примерный план-конспект тренировочного занятия по регби для ГНП-1

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Контингент: _____

Инвентарь: Маркеры для разметки поля (24 тш 12-20 шт), 10 мячей №4

Тема занятия: прием-передача мяча

Цель занятия: овладение техникой приема и передачи мяча

Основные задачи занятия:

1. Разучивание техники приема мяча
2. Разучивание техники передачи мяча

№ п/п	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 15 мин			
11	<p>Вводная/информационная</p> <p>1. Приветствие / построение - Проверка экипировки игроков</p> <p>2. Контроль здоровья и самочувствия игроков.</p> <p>3. Информация о Цели и продолжительности тренировки: Закрепить навыки бега с мячом - Развить понимание основ техники приема и передачи мяча.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Ключевые факторы/точки тренерского контроля</p> <p>Соответствие месту проведения тренировки и погодным условиям</p> <p>- Задать вопросы.</p>
22	<p>Разминка</p> <p>– Игра зеркало – друг перед другом.</p> <p>- Проведение комплекса динамической разминки</p>	10 мин.	<p>Игроки перемещаются в парах, по площадке, повторяя движение лидирующего игрока с мячом в руках. По сигналу тренера игроки передают мяч партнеру. Темп выполнения упражнения средний.</p> <p>Хаотичное движение игроков в парах по площадке.</p> <p>Выигрывает пара, сделавшая больше передач, не уронив мяч. Темп упражнения – выше среднего.</p>
Основная часть - 40 мин			
33	<p>Обучение техники выполнения приема-передачи мяча</p> <p>–Продемонстрировать положение рук при приеме и передачи мяча.</p> <p>Задать вопросы – для обратной связи, по пониманию техники.</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Упражнение передача мяча</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание на линию координации при приеме мяча: глаза – кисти рук – мяч.</p> <p>- При передаче мяча – точность паса обеспечивают, вытянуты, в след за мячом, в цель пальцы рук.</p>

<p>1 этап – на месте на вытянутые руки.</p> <p>2 этап на месте на расстоянии 0.5 метра</p> <p>3 этап Пас в движение шагом.</p> <p>Усложнение: Упражнение: Обогнать мяч</p> <p>Игровая часть: Игра до касания</p> <p>Работа с мячом в парах, движение шагом.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>1 этап: Игроки в парах стоя на месте, на расстоянии вытянутых рук передают мяч друг другу.</p> <p>2 этап: Увеличиваем расстояние между партнерами на 0.5 метра и повторяем упражнение, но теперь игроки должны выполнить передачу мяча.</p> <p>3 этап. – Движение шагом в парах. Игроки встают в парах лицом в одну сторону, двигаются прямо и передают мяч друг другу. Темп упражнений ниже среднего</p> <p>1. Распределите игроков в линию, не более 5 человек, на расстоянии друг от друга 1 метр. Каждый игрок должен быть немного сдвинут назад ступеньками от предыдущего партнёра. Дайте мяч первому игроку.</p> <p>2. По сигналу, первый игрок должен передать мяч, следующему за ним в линии игроку и устремиться в конец линии игроков. Его цель - успеть перехватить мяч, во время паса предпоследнего игрока к последнему в линии игроку.</p> <p>3. Как только первый игрок, начал свой бег в конец линии игроков, остальные игроки, как можно быстрее передают мяч друг другу вдоль линии к крайнему игроку</p> <ul style="list-style-type: none"> • Можно бежать и передавать пас в любом направлении. • Игра продолжается, пока не будет допущена ошибка, или переход мяча после пяти касаний. • Одна секунда на пас после касания. • Никто не может стоять в зоне попытки. (Можно ограничить 5 секунд). • Персональная защита будет способствовать смене линий бега. • Игрок должен отдать пас, как только совершено касание, двумя руками, ниже уровня груди. <p>Команда, приземлившая мяч в зоне попытки соперника, получает очко,</p>
---	---	---

			сохраняет мяч и теперь команды меняются сторонами, и игра продолжается в другом направлении
Заключительная часть, 5 мин			
44	Статические упражнения на расслабление и растяжку мышц. Собрать тренировочный инвентарь	3 мин.	Собрать группу -Расположиться так что бы все видели и слышали тренера. Задать вопросы для контроля
	Разбор и подведение итога тренировки Вопросы для обратной связи. Цель проверить внимание и понимание материала тренировки. - Что у нас сегодня получилось хорошо? - Над чем нам предстоит еще поработать?	2 мин.	

Таблица 16

Примерный план-конспект тренировочного занятия по регби для ГНП-2

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Контингент: _____

Инвентарь: Маркеры для разметки поля (24 тш 12-20 шт), Синтетическое покрытие.

Тема занятия: Захват

Цель занятия: овладение техникой захвата.

Основные задачи занятия:

1. дальнейшее разучивание техники захвата.

№ пп	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 15 мин			
1.	<p>Вводная/информационная</p> <p>1. Приветствие / построение - Проверка экипировки игроков</p> <p>2. Контроль здоровья и самочувствия игроков.</p> <p>3. Информация о Цели и продолжительности тренировки: - Развитие навыков выполнения захвата. - Изучение основных ключевых факторов техники захвата, обеспечивающих безопасность. - Изучение последовательности действий игрока, выполняющего захват в соответствии с правилами игры.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Ключевые факторы/точки тренерского контроля</p> <p>Соответствие месту проведения тренировки и погодным условиям</p> <p>- Задать вопросы.</p>
2.	<p>Разминка</p> <p>– Игра зеркало – друг перед другом. Цель: Повторить навык контроля игрока с мячом перед захватом и выхода на позицию захвата.</p> <p>- Сохранять позицию при ведении и контроле игрока с мячом перед захватом</p> <p>- Проведение комплекса динамической разминки</p> <p>- Проведение специальных подводящих упражнений Цель: Подготовить игроков к контакту с землей и соперником.</p> <p>- Кувырки вперед и назад. - Передвижения в положении упора на руки – «медвежий шаг». - Борьба на коленях.</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Работа в парах, потоком, в каналах, обозначить линию попытки для игрока с мячом.</p> <p>- Игроки перемещаются с противоположных сторон канала в парах, игрок с мячом стремиться пройти за линию попытки, защитник, удерживая правильную позицию и контролируя передвижение партнёра, стараясь не пропустить его в зону попытки.</p> <p>Уровень сопротивления разминочный, игроки действуют до касания двумя руками.</p> <p>Медвежий шаг: Индивидуально, движение вперед, назад, влево, вправо по траектории квадрата. Борьба на коленях: в парах, цель повалить соперника, удерживая его под своим телом.</p>
Основная часть - 40 мин			

3.	<p>Обучение техники выполнения захвата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фаза захвата - вход в контакт - Фаза захвата - завершение - Фаза захвата – возвращение в игру <p>1 этап – работа на коленях. 2 этап – игрок выполняющий захват на коленях, игрок с мячом стоя на ногах. 3 этап – игрок выполняющий захват, на коленях игрок с мячом двигается шагом.</p> <p>Упражнение – Захваты справа и слева. Цель закрепить навык – располагать голову при контакте в захвате, с правильной стороны.</p> <p>Игра в тач-регби с захватом. Цель: Развитие навыка игры в захвате. Изучение правил игры в захвате.</p> <p>Работа с мячом в парах, легкий бег и передача мяча.</p>	<p>20 мин</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Ф-1 - контроль положения головы – голова с ближней стороны соперника с мячом и позади него. - прямое положение спины - голова выше бедер. - плотный обхват руками тела соперника - голова прижата к телу. Ф-2 – при падении оказаться сверху игрока с мячом. - контроль над положением головы. Ф-3 Быстро встать на ноги, и если позволяет ситуация, вступить в борьбу за мяч или занять место в линии защиты.</p> <p>Игроки работают в группах по три. Первый подход без учета времени, два захвата на правое и два захвата на левое плечо. Усложнение. По команде игроки должны выполнить как можно больше захватов за 15 секунд</p> <p>Две команды одинаковые по составу играют в регби до касания. После касания и сигнала тренера «захват», игроки опускаются на колени и выполняют захват по сценарию 1 этапа оба игрока на коленях. Игрок с мячом, должен положить мяч, со стороны своих партнеров. Игрок проводивший захват, должен быстро встать на ноги и если в течении трех секунд, команда атаки не воспользуется мячом, забрать мяч и начать свою атаку</p> <p>Контроль над работой рук при приеме и передачи мяча. Бег медленный, движение на прием и передачу, не должны быть замедленными. Мяч не опускать ниже пояса</p>
Заключительная часть, 5 мин			
4.	<p>Статические упражнения на расслабление и растяжку мышц. Собрать тренировочный инвентарь</p> <p>Разбор и подведение итога тренировки</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Собрать группу -Расположиться так что бы все видели и слышали тренера. Задать вопросы для контроля</p>

<p>Вопросы для обратной связи. Цель проверить внимание и понимание материала тренировки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тема тренировки. - Почему важно правильно расположить голову в захвате? - Почему важно в завершении захвата, оказаться сверху игрока с мячом? - Что у нас сегодня получилось хорошо? - Над чем нам предстоит еще поработать? 		
---	--	--

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 17, 18).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

ГНП комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике и тактике регби с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, а также воспитание физических качеств с учетом сенситивных периодов. Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 2-3 до 5 раз в неделю (к концу 3-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные

соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и технических навыков, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости, координационных и скоростных способностей.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает себя задачи повышения у детей функциональной грамотности (табл.17). Эта работа включает в себя контроль правильности выполнения элементарных движений и постепенная анатомическая адаптация, необходимая для изучения элементарных технических приемов игры в регби. В первый месяц используются упражнения, направленные на изучения базовой техники бега, бега с изменением направления, бега со сменой скорости и в режиме стоп - старт. В это же время происходит знакомство игроков с мячом, и игроки учатся выполнять те же беговые приемы, но уже с мячом в руках. Первое время не стоит фокусировать внимание на правильном выполнении всего объема техники приема и передачи мяча, важнее развивать координацию движений, по линии мяч руки глаза. Игроки должны учиться ловить мяч, вытянутыми вперед руками и смотря на него через кисти рук. Очень важно использовать мячи правильного размера. В игровых упражнениях хорошо использовать различные предметы, заменяющие мяч, например мягкие игрушки, небольшого размера, мячи для большого тенниса. Для подготовки игроков к изучению техники игры в захвате, применяются различные кувырки, и имитация передвижения животных, в положении упора на руки. Упражнения для развития силы с собственным весом игроков. Упражнения с элементами борьбы.

Одновременно знакомясь с мячом, игроки должны знакомиться с базовыми принципами игры регби, которые на данном этапе обучения будут ограничены требованиями и правилами мини регби.

- Искать свободное пространство
- Двигаться с мячом вперед.

- Организовать поддержку игроку с мячом.

Условия тренировочных упражнений должны постепенно приближаться к игровым условиям. Юные игроки знакомятся с базовыми понятиями игры в атаке и в защите. В тренировки включаются упражнения на обыгрывание двумя игроками одного защитника, тремя игроками двух защитников. В этих упражнениях игроки учатся действовать в соответствии с правилами игры, изучаемыми принципами.

В конце каждого месяца проводятся контрольные занятия. Первые три месяца, такие занятия должны носить чисто условный и неформальный характер. Лучше если это будет проводиться в игровой, соревновательной форме, так как результат этого контроля будет важен больше для тренера, для оценки эффективности его программы.

Начиная со второго полугодия, для проведения контрольных испытаний по физической подготовке, могут быть использованы, упражнения из тестовой программы для данного возраста, но условием положительной оценки должен быть не результат, подтверждающий норматив выполнения данного теста, а прогресс относительно последнего тестирования.

Контрольные испытания по технике, могут быть базовые упражнения из программы изучения этого технического приема. Игроки должны быть хорошо осведомлены об условиях выполнения этого упражнения, не стоит основывать подобное тестирование на неизвестных упражнениях. На начальном этапе обучения, контролируется только правильность выполнения приема и своевременность его применения, эффективность действий можно будет принимать во внимание гораздо позже.

Контрольные занятия, должны обязательно включать в себя игровые упражнения или двухстороннюю игру, но с учетом уровня готовности игроков.

Упражнения с мячом, должны включаться во все тренировки, так же как и упражнения на захваты, но сложность и уровень противодействия, должны соответствовать уровню подготовки

Примерный график распределения изучаемого материала для ГНП 1-го года по виду спорта регби

Учебный материал	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46						
Теоретические сведения	+									+				+					+								+					+																				
Общеразвивающие и специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Игры с фокусом на развитие понимания принципов игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения на развитие навыков уклонения от защитника:																																																				
Смена скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																			
Ложный шаг в сторону					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Упражнения на развитие навыков игры руками:																																																				
Прием и передача мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																						
Подбор мяча и фиксация мяча на земле.								+	+	+	+																																									
Пас с земли - подбор и пас в одно движение.										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Обычный пас в движении и прием мяча (средняя дистанция)					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения на развитие навыка																				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																							

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по виду спорта регби представлен в таблице 20.

Таблица 20

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по регби

день	Упражнение	Дозировка
Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1) Игровая разминка «Салочки мячом» 2) Упражнения на развитие координации движений при смене направлений и скорости бега. 3) Упражнения для обучения бега с мячом. 4) Упражнения для обучения бега с мячом и выбор пространства с пассивным защитником (защитник занимает канал во время старта игрока, бегущего с мячом). 5) Игра – развитие навыков уклонения от защитника и выбора пространства (Два Мороза на линии – мяч у каждого игрока). 6) Заминка небольшая статическая работа с мячами в парах – бросить и поймать. 7) Упражнения на гибкость. 8) Разбор тренировки подведение итогов. 	Тренировка 1 час Темп упражнений средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах
Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1) Игровая разминка «Салочки мячом» - водят двое и один мяч, могут передавать мяч друг другу и бегать с мячом. 2) Упражнения на развитие координации движений при смене направлений и скорости бега с мячом в руках. 3) Упражнение на изучение техники приема и передачи мяча в парах <ul style="list-style-type: none"> - На месте - Шагом - Легким бегом 4) Движение с мячом и игра в пас, в группе из 3 игроков. 5) Игра - развитие навыков уклонения от защитника и выбора пространства + игра в пас (та же игра один Мороз против три игрока, но у них один мяч, занести мяч в зону попытки). 6) Легкий бег пас в парах 7) Упражнения на гибкость. 8) Разбор тренировки подведение итогов. 	Тренировка 1 час Темп упражнений средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1) Игровая разминка: квадрат, две команды по 4 игрока, кто больше сделает пасов и не уронит мяч. 2) Упражнения для развития координации движения при беге – Квадрат, бег прямо, боком вправо, назад, боком влево вперед. <ul style="list-style-type: none"> - тоже с мячом. 3) Упражнения развития навыка игры в защите - контроль/ведение игрока с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - зеркало перед игроком – двигаться повторяя движения - вытолкнуть из канала – правильная позиция, вытеснить к границе канала и «тач» двумя руками. 4) Упражнение атака/защита – 1x1 в канале, до касания. <ul style="list-style-type: none"> - Два против одного. 5) Игра три против одного до касания. Атаку начинает средний игрок, пас влево или вправо. Защитник двигается только в бок, и не может бежать вперед. 6) Легкий бег прямо и пас в группе из 4. 7) Упражнение на развитие гибкости. 8) Разбор тренировки и подведение итогов. 	Тренировка 1 час Темп упражнений средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах

Занятия на 2-м году этапа НП в тренировки в основном направлены на совершенствование базовой индивидуальной техники и навыков её применения в игровых условиях (мини регби). Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе моделированы игры с фокусом на развитие понимания принципов игры. Условия таких игр все больше соответствуют реальной игре, конечно с учетом возрастных ограничений по правилам. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения, направленные на развитие коллективных действий игры в защите и в атаке.

В содержание занятий входит двухсторонняя игра по правилам мини регби. Изучаются приемы организации продолжительности игры, через фазы, тактика организации атаки и защиты, игра в раках и молах. Игроки принимают участия в фестивальных турнирах по регби. В тренировках начинает проявляться фокус на развитие качеств – быстроты, координации, гибкости и силы. Вводятся упражнения на развитие навыков коммуникации между игроками во время игры. (табл. 21).

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить базовую индивидуальную и коллективную технику, соответствующую уровню игры для данного возраста (мини регби), овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, выполнить нормативы тестов. Продемонстрировать компетентность относительно технических навыков и правил игры в матчевых условиях.

Таблица 21

Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го года по регби

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	1) Разминка игровая салочки мячом в командах 4 x 4 и один мяч. 2) Общая динамическая разминка 3) Упражнение на развитие координации движений при и после падения на землю. - техника падения с мячом на землю.	Тренировка 1 час 10 мин Темп упражнений

	<p>– медвежий шаг по квадрату, всегда лицом вперед. - кувырок без рук из низкой стойки вперед/назад 4) Упражнения разучивание техники выкладывания/презентации мяча. 5) Упражнения для изучения действия в захвате игрок с мячом/игрок защиты. 6) Игра в «тач двумя руками» - игрок с мячом падает на землю и выкладывает мяч. 7) Игра с захватами (без раков, подбор мяча и продолжение атаки) 8) Легкая работа в парах с мячами пас, медленный бег, но руки с мячом, должны работать максимально быстро. 9) Упражнения на развитие гибкости, по индивидуальным заданиям после функционального тестирования. 10) Разбор тренировки и подведение итогов.</p>	<p>средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах</p>
Среда	<p>1) Разминка игровая Игра в «тач до касания двумя руками». 2) Общая динамическая разминка. 3) Повторение упражнений на технику захвата -на коленях -один стоя с мячом, игрок на захвате на коленях. -один стоя на ногах с мячом, движение шагом, игрок на захвате сидя на корточках (вынос опорной ноги вперед). - оба стоя движение легким бегом. 4) Упражнения на развитие навыков действий в захвате игрок с мячом/игрок в защите. 5) Упражнение на подключение второго игрока атаки в поддержке. - 2 в атаке против одного защитника. 6) Двухсторонняя игра в мини регби до касания двумя руками. 7) Игра в мини регби с захватами (без раков, подбор мяча и продолжение атаки). 8) Упражнения на закрепление техники выкладывания мяча - Падение с коленок, складывание, контроль мяча на вытянутых руках. 9) Упражнения на развитие гибкости, по индивидуальным заданиям после функционального тестирования. 10) Разбор тренировки и подведение итогов.</p>	<p>Тренировка 1 час 10 мин Темп упражненный средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах</p>
Четверг	<p>1) Разминка игровая «тач мини регби до касания двумя руками» 2) Общая динамическая разминка. 3) Упражнения на развитие навыков действий в захвате игрок с мячом/игрок в защите. (темп упражнения ниже среднего, уровень противодействия – условно обозначающий). 4) Повторение упражнения предыдущей тренировки - действий в захвате игрок с мячом/игрок в защите, фокус на завершение захвата, выкладывание мяча, подъем игрока, проводящего захват на ноги и вход в борьбу за мяч. 5) Упражнение на подключение второго игрока в раке, со стороны игрока с мячом, техническое действие «прочистка». 6) Подключение второго игрока со стороны игрока защиты, - вход в рак.</p>	<p>Тренировка 1 час 10 мин Темп упражненный средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах</p>

	<p>7) Игра двухсторонняя игра в мини регби.</p> <p>8) Легкая работа в парах с мячами пас, медленный бег, но руки с мячом, должны работать максимально быстро.</p> <p>9) Упражнения на развитие гибкости, по индивидуальным заданиям после функционального тестирования.</p> <p>10) Разбор тренировки и подведение итогов.</p>	
Пятница	<p>Возможен перенос на субботу, если есть возможность организации совместной тренировки с командой сверстников, одного уровня подготовки. (Если турнир, то по общему плану турнира).</p> <p>1) Командное собрание. Подведение итогов недели.</p> <p>2) Изучение темы теоретической подготовки (если тренировка дома).</p> <p>3) Переодевание и определение стартовых составов двух команд.</p> <p>4) Выход на поле проведение общей разминки.</p> <p>5) Динамическая разминка.</p> <p>6) Разминка с мячами на передачу и прием мяча.</p> <p>7) Упражнения на повторение техники захвата.</p> <p>8) Построения и действий в раке.</p> <p>9) Выход команд на поле и ритуал приветствия.</p> <p>10) Пред игровой ритуал команды.</p> <p>11) Двухсторонняя игра в мини регби 1 тайм.</p> <p>12) Перерыв прием воды.</p> <p>13) Двухсторонняя игра второй тайм.</p> <p>14) Перерыв прием воды. Если есть возможность задействовать всех игроков - провести еще один тайм или полную игру другими составами.</p> <p>15) Заминка – легкий бег, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>16) Разбор и подведение итогов игровой тренировки.</p>	<p>Тренировка 1 час 10 мин Темп упражнений средний, выше среднего ЧСС не выше 75% мах Если турнир, то общее игровое время на поле не больше одного часа.</p>

Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травм

Проведение учебно-тренировочных занятий выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения на поле (площадке, зале).

Поверхность поля (площадки, зала) должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия на поле (площадке) сразу после дождя или полива, если покрытие поля (площадки) не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полей (площадок, залов) после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна и т.д.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

К организационным причинам, вызывающим получение травм регбистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата регбиста являются лучезапястный, локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы шеи, спины и бедер.

Основной причиной многих травм регбистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения упражнений, исключающей работу суставов и мышц регбиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по полю (площадке, залу) с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой и осуществлять контроль выполнения сложных упражнений;
- следить за состоянием спортивной обуви, состоянием поверхности поля (площадки, зала) – неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей

физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов;
- 4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической и тактической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;
- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;
- 6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- 7) питание для теннисистов не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию плаванием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «регби» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «регби».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий (8-9 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «регби» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «регби» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «регби» (экспертная оценка тренера).

Согласно Приказу Минспорта РФ от 25 августа 2020 года N 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей», первый этап отбора (первичный отбор и спортивная ориентация) направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта, и содействие ребенку и его законному представителю в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития.

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на желание играть в регби, на качества и способности, обуславливающие возможность развития игрока в соответствии с долгосрочной программой, а не на признаки явной акселерации, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, которые имеют явные признаки опережающего развития и определяют явное превосходство над своими сверстниками. Такие качества могут быть выявлены через тесты: по количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов, в детском возрасте, не являются достоверными критериями перспективности игроков в регби. Они лишь отражают общую, текущую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для регби двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства игры». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и уверенными движениями в игре,

способностью «опираться» на партнера, и принимать решения, принимая на себя ответственность и инициативу. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких игровых эпизодов наблюдения за начинающим игроком.

Также к генетически детерминированным признакам относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в специфической тренировочной и соревновательной деятельности может дать регбисту его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в будущей специализации игрока в регби. Предпочтение при раннем отборе носит условный характер. В раннем возрасте еще сложно сказать, каким станет игрок через 7-8 лет. Однако некоторые из таких признаков, могут уже подсказать специфику направленности, в развитии игрока. Эти морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом, и несомненно, могут быть полезны для процесса адаптации игрока к требованиям игры.

Регби называют видом спорта с «поздней специализацией». Достижение первых высоких результатов в регби отмечается обычно в возрасте 22-24 лет. Дальнейшее спортивное совершенствование может охватить период 8-10 лет и продолжаться до 30-32 лет. Современные методы тренировки и восстановления, регламенты Правил игры, направленные на обеспечение безопасности участников матчей, технологии глобального позиционирования, которые применяются для оценки состояния игроков, и т.п. позволяют регбистам сохранять высокий уровень спортивного мастерства и результативность еще более длительный период.

Все это создает определенные сложности при установлении содержания батареи тестов и критериев оценки на этапе первичного отбора в регби. Рекомендации, которые получает юный спортсмен за 15-16 лет до первых больших успехов, в большей степени следует рассматривать как ориентировочные.

При начальном отборе в первую очередь оцениваются стабильные факторы, в малой степени зависящие от тренировочных воздействий. Такими признаками являются морфологические показатели: продольные размеры тела, относительная длина верхних и нижних конечностей, туловища. Рост 185 см и более (для мужчин) при высоком процентном соотношении активной клеточной массы – это факторы,

имеющие значение для успешности в регби, силовом, контактном виде спорта. Сбор информации о родителях будущих регбистов, их комплекции, поможет тренеру составить предварительный прогноз о динамике роста и веса занимающихся. Но, конечно, этого недостаточно. Тем более, что регби характеризуется наличием большого количества игровых амплуа, представители которых отличаются друг от друга по росту и весу. Важными сведениями для благополучного прогноза в регби являются данные тестирований – оценка профильных для регби двигательных качеств и способностей. Причем, предпочтение при оценке результатов следует отдавать тем из них, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Это скоростные и координационные способности.

К наиболее распространенным упражнениям, которые включаются в перечень тестов на этапе первичного отбора, относятся:

1. бег 30 метров (оценка скоростных способностей);
2. челночный бег 3x10 метров (оценка скоростных, скоростно-силовых способностей и координации);
3. прыжок в длину с места толчком с двух ног (оценка скоростно-силовых способностей и координации);
4. прыжок в высоту с места толчком с двух ног и махом руками (оценка скоростно-силовых способностей и координации).

Первичную информацию по таким важным для оценки перспективности в регби параметрам как активность, мотивация достижения результата, быстрота принятия решений, коммуникативные способности и т.п. тренер получает в процессе наблюдения за спортсменами. Это могут быть эстафеты или подвижные игры, где все участники имеют возможность проявить себя.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий регби психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься видом спорта «регби», усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно

учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 22).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е. Хвацкой табл. приложение 8.6.).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «плавание» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого</p>

				круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «регби» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «регби»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «регби»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники по виду спорта «регби» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку

				<p>результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более</p>

			<p>спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	<p>Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки</p>	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к плаванию.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям плавания</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «регби».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 23, 24).

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «регби»**

№ 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 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры/тренеры-преподаватели, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «регби». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер»/Тренер-преподаватель» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием.

При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в регби производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к виду спорта «регби», где:

0 – морфотип не соответствует требованиям вида спорта «регби»;

1 – морфотип в основном соответствует требованиям вида спорта «регби»;

2 – морфотип полностью соответствует требованиям вида спорта «регби»;

0 – двигательная одарённость к виду спорта «регби» отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям вида спорта «регби»;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям вида спорта «регби».

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «регби».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы,

но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 25, 26) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 25) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.26).

Таблица 25

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 26

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры (высота 15 см)	штук	10
2.	Барьер легкоатлетический	штук	12
3.	Барьеры (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
7.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
8.	Динамометр ручной	штук	1
9.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
10.	Замки для грифов	пар	5
11.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
12.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
13.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
14.	Кольца координационные	штук	12
15.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14

16.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
17.	Конусы разметочные (высота 30 см)	штук	20
18.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
19.	Мешок регби для захватов	штук	10
20.	Мешок регби силовой (10 кг)	штук	5
21.	Мешок регби силовой (15 кг)	штук	5
22.	Мешок регби силовой (20 кг)	штук	5
23.	Мяч для регби (размер 3)	штук	15
24.	Мяч для регби (размер 4)	штук	15
25.	Мяч для регби (размер 5)	штук	15
26.	Мяч набивной (медицинбол) от 3 до 12 кг	комплект	2
27.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
28.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
29.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
30.	Насос для мячей	штук	5
31.	Подставка для мяча	штук	3
32.	Фишки разметочные	штук	100
33.	Флагштоки для крепления флажков	штук	14
34.	Флажки (для обозначения границ поля)	штук	14
35.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	10
36.	Секундомер	штук	на тренера
			1
37.	Скакалки	штук	на группу
			15
38.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера
			1
39.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
40.	Щит регби для захватов	штук	20
41.	Набор для тэг-регби (пояс с флажками)	штук	15

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Регби – 2020г.
2. Д.В. Бесполов, А.В. Кулешов, Е.Н. Федотова, С.Б. Нечувилин, А. Коровушкин, М.Б. Лемберский, Н.А. Ватошкин, В.А. Иванов, Е.А. Ксенофонтова, П.А. Беккер, В.Н. Кофтун, Н.И. Назаркина «Тэг-регби 1-4 классы: Методическое пособие» – 2020 г.
3. Ли Смит, Н.А. Ватошкин, В.Г. Артемьев «Регби для начинающих. Новая Зеландия» – 2020 г.
4. Правила игры в регби – 2020 г.

6.2. Дополнительная литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорту, 1980. - 127 с.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. - М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. - 336 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002-863 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 214 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

10. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
11. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха - М.: Pro-Press, 1994. -176 с.
12. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
14. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001.— 492 с.
15. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
16. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
17. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. -М.: ФиС, 1986.-158 с.
18. Bryant J. Cratty Psychology in contemporary sport. - New Jersey, USA: Prentise-Hall, Englewood Cliffs, 1973. - 224 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Международного союза Регби - <https://www.world.rugby/>
2. Официальный сайт Европейского союза Регби - <https://www.rugbyeurope.eu/>
3. Официальный сайт Федерации (союза) регби России - <https://rugby.ru/>
4. Официальный сайт Академии регби «Центр» Федерации регби России - <https://academyrugby.ru/>
5. Официальный учебно-методический сайт Международного союза Регби - <https://passport.world.rugby/ru/>

6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

10. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки теннисистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы регбист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в регби (Таблица 28).

Таблица 28

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по регби

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведе ния
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	октябрь
2	Соревнования по демонстрации игровых действий		
3	Соревнования по физической подготовке		апрель
4	Соревнования по демонстрации игровых действий		
5	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)		

6	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	июль
7	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)		
8	Соревнования по физической подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	сентябрь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	октябрь - ноябрь
2	Соревнования по игровой подготовке		
3	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	декабрь-январь
4	Соревнования по игровой подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	
5	Соревнования по физической подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	апрель
6	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	февраль - май
7	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	июль
8	Соревнования по игровой подготовке		
9	Соревнования по физической подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	сентябрь
3-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Школьный спортивный зал или игровое поле (стандартного или уменьшенного размера)	октябрь - ноябрь
2	Соревнования по игровой подготовке		
3	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)		декабрь-февраль
4	Соревнования по физической подготовке		март-апрель
5	Соревнования по технической подготовке		
6	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)		май
7	Соревнования по физической подготовке		июль
8	Соревнования по игровой подготовке		
9	Соревнования на поле/зал уменьшенного размера (10-20м x 20-40м)		
10	Соревнования по физической подготовке		сентябрь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 29

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой - рациональная заминка после тренировки 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 30

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 31

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).	
15					
16					
17	Настоящая силовая подготовка.				
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.	Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.		
12					
13					
14	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
15	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
17	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
13						
14	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.			
15						
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.					
9		1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.					
11				Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние.			Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.
9					
10	У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.
11					
12	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума.		В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).
13					

Продолжение таблицы 34

1	2					
14	То-же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То-же что и в 13 лет	То-же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То-же что и в 10-13 лет
15						
16						
17	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.			Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.	
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.			Замедление темпов прироста качества прыгучести.	
14						
15						
16	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей.				Рекомендуется большой объём упражнений.	
17	Рекомендуется использовать средний объём нагрузок.					

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15			
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.		
17		Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости)
у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благодатный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
13					
14					
15					
16	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.			
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		Стабилизация.
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия)
у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.			
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением.			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости						
Мальчики							
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.			Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.		
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.					
10			Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.			Увеличение подвижности плечевого сустава.	
11							
12							
13							
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.					
15	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость				Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.		
16	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.					
17							
Девочки							
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.			
9						Активная гибкость достигает максимальных величин.	
10							
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.						
12	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.						
13							
14							
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.						
16							
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.						