

Утверждаю:
директор МАОУДОД «СДЮСШОР «Красный Яр»
_____ Л.И. Пашкеева

Рассмотрена на педагогическом совете:
Протокол № 2 от «11» сентября 2015 г.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КРАСНЫЙ ЯР»

РЕГБИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Срок реализации программы – 8 лет

Разработчики программы: рабочая группа отделения регби

Рецензенты программы: Савчук А.Н. кандидат педагогических наук, профессор

кафедры ТОФВ КГПУ им. В.П. Астафьева

Красноярск 2015 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Регби является одной из самых жестких командных спортивных игр, в которой разрешены многие силовые приемы, применяемые к противнику, владеющему мячом. Этот вид спорта - к тому же имеет и важное прикладное значение. Воспитывая в молодом человеке такие качества, как стойкость и смелость, крепость характера и тела, решительность, быстрота действия и ориентировки в сочетании с привычкой вступать в жесткую контактную, иногда рискованную борьбу зачастую с несколькими противниками, умение подавлять неприятные, а то и болезненные ощущения, эта спортивная игра быстрее и эффективнее многих других средств формирует из юношей истинных мужчин. Так что не только «в хоккей играют настоящие мужчины». В течение всей игры идет яростное личное состязание за мяч. Мяч можно отбивать ногами или руками, можно нести его, лишь бы мяч прошел за линию ворот противника. Хороший игрок может схватить его и стремительно продвигаться сквозь вражеские ряды. Широкоплечий великан может своим весом сокрушить всякое сопротивление. Но победа останется за самыми закаленными и выносливыми. Регби предъявляет довольно жесткие требования к физической подготовке спортсменов. И не случайно в наши дни регби введено в качестве обязательного вида спорта в воздушно-десантных войсках. Им занимаются воины-десантники не только во время спортивной, но и в утренние часы физической подготовки. В регби все решается в командной борьбе. А потому и коллективизм воспитывается самой высокой пробой, в самых высших его проявлениях. Привычка к исключительно суровой и жесткой борьбе, постоянная готовность идти на риск ради интересов коллектива, умение проводить и отражать захваты на предельной скорости - все эти качества ставят регби в первый ряд средств подготовки и воспитания истинного бойца. Поэтому регби может быть полезным видом спорта для пограничников, сотрудников органов внутренних дел, милиции. Бесспорно, знание специальных приемов различных видов борьбы очень важно. Есть спортивная игра, по духу и по многим свойствам родственная регби. Хоккеисты многих команд мастеров и сборной страны не обходят регби вниманием и используют эту игру в своей подготовке.

Предпрофессиональная подготовка по виду спорта регби осуществляется на следующих этапах подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

На каждом из этапов предпрофессиональной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий

по виду спорта регби.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- формирование мотивации для занятий видом спорта регби;
- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления предпрофессиональной подготовки по виду спорта регби, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. В основе Программы Федеральные государственные требования (приказ Мин. спорта РФ № 730 от 12.09.2013 г.).

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов предпрофессиональной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач предпрофессиональной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и максимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта регби.

Режимы тренировочной работы и примерный возраст для зачисления в учебные группы

Табл. 1

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды обучения (лет)	Допустимый количественный состав группы (чел)	Максимальное количество занимающихся при совмещении учебных групп (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке и соревновательной деятельности на конец года
Начальной подготовки (НП)	9 –мальчики, девочки	1-год	15	-	6	Выполнение норм по ФП
		2-год	15	-	6	Выполнение норм по ФП и участие в СД
		3 год	15	-	6	Выполнение норм по ФП и участие в СД; обязательная техническая программа
Тренировочный (Т)	11 –юноши, девушки	1-год	22	30	7	Выполнение норм по ФП и участие в СД; обязательная техническая программа.
		2-год	22	30	7	Выполнение норм по ФП и участие в СД; обязательная техническая программа.
		3-год	22	30	9	Выполнение норм по ФП и СД -1-2 юн. разряд; обязательная техническая программа;
		4-год	22	30	10	Выполнение норм по ФП и СД -3 разряд ; обязательная техническая программа;.
		5-год	22	30	10	Выполнение норм по ФП и СД -1-2 разряд ; обязательная техническая программа;.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта регби

Табл. 2

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая (%)	10 - 11	10 - 11	10 - 11	10 - 11
Общая физическая (%)	15 - 20	15 - 20	15 - 20	9 - 11
Специальная физическая (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	15 - 20
Техническая (%)	25 - 30	25 - 30	15 - 20	15 - 20
Тактическая, интегральная, психологическая (%)	23 - 25	23 - 25	28 - 30	27 - 29
Игровая и соревновательная (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3 - 4	3 - 4	6 - 8
Контрольные испытания (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби.

Табл.3

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 3	1 - 3	2 - 3	2 - 3
Отборочные	-	-	1 - 2	1 - 2
Основные	-	1 - 2	1 - 3	1 - 2
Всего	8 - 12	12 - 15	15 - 20	20 - 24

1.4 Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в СДЮСШОР (ч)

Табл.4

Виды подготовки	Группа начальной подготовки (НП)			Группа спортивной специализации				
	Годы обучения							
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая	26	26	26	30	30	38	42	42
Общефизическая	50	50	45	48	48	38	42	42
Специально физическая	26	26	26	30	30	66	78	78
Техническая	70	70	70	56	56	66	76	76
Тактическая	13	13	13	30	30	30	38	38
Интегральная	50	50	45	54	54	76	76	76
Игровая и соревновательная	13	13	13	30	30	38	42	42
Контрольные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	20	20	20
ВСЕГО часов за 42 недели	252	252	252	294	294	378	420	420

1.5. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом предпрофессиональной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 42 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Для проведения занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими предпрофессиональную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности предпрофессиональной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, организуются летние профильные и оздоровительные лагеря.

Порядок формирования групп предпрофессиональной подготовки по виду спорта регби определяется организациями, осуществляющими предпрофессиональную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта регби определяются следующие особенности предпрофессиональной подготовки:

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.

В группы начальной подготовки СДЮСШОР принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта регби. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на **первом** этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в виде спорта регби. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Длина тела в (см.) мальчиков 9-19 лет в зависимости от теоретической длины тела взрослого человека

Табл. 5

Возраст	Мальчики		
	185	190	195
9	138,5	142,5	146,5
10	144,5	148,5	152,0
11	150,5	154,0	158,0
12	155,5	159,5	164,0
13	160,5	165,5	170,0
14	169,5	173,5	178,5
15	177,5	182,5	187,0
16	181,5	186,5	192,5
17	183,5	188,5	193,5
18	184,5	189,5	194,4
19	185,0	190,0	195,0

На **втором** этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей вида спорта регби. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Тотальные размеры тела юных регбистов ДЮСШ, сборных СССР (юниоры и взрослые) и сборной Европы Табл. 6

					Сб. СССР (юниоры)	Сб. СССР (взрослые)	Сб. Европы (взрослые)
Возраст	11-12 л.	13-14 л.	15-16 л.	17-18 л.	17-18 л.		
Рост	<u>147</u>	<u>166,6</u>	<u>172,3</u>	<u>176,3</u>	178,6	178,2	178,2
	157	175,7	180,9	184,2	<u>177,4</u>	<u>174,7</u>	<u>170,0</u>
Вес	<u>38</u>	<u>57,6</u>	<u>69,9</u>	<u>72,3</u>	78,5	79,0	80,7
	50,7	71,3	84,1	84,5	<u>74,9</u>	<u>76,2</u>	<u>75,0</u>
					85,5	94,2	95,0

Примечание: в числителе защитники и полузащитники, в знаменателе нападающие

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на

продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в виде спорта регби. *Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы. К их числу следует отнести **быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.***

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. *А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного Уровня физических качеств, сколько от **темпов прироста** этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.*

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных

усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям видом спорта регби, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям видом спорта регби должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами предпрофессиональной подготовки и особенностями вида спорта регби (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в виде спорта регби, классификационные нормативы и т.д.).

1.7. Предельные тренировочные нагрузки

Табл. 7

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	6	7	7	9	10	10
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	4	5	5
Общее количество часов в год	252	252	252	294	294	378	420	420
Общее количество тренировок в год	126	126	126	126	126	168	210	210

1.8. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта регби состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 50/ 50%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 40/ 60%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов соревнованиях.

Соревновательный период делится на несколько этапов (это зависит от календаря соревнований для каждого возраста спортсменов), но подготовка к каждому этапу состоит из двух одинаковых по своему содержанию частей:

1) предсоревновательная часть или развития собственно спортивной формы.

В этой части длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце проводится главное отборочное соревнование.

2) часть непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Здесь решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-7 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе предпрофессиональной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта регби способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта регби, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Предпрофессиональная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс предпрофессиональной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающихся и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта регби;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта регби;

- выполнение плана предпрофессиональной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными

антидопинговыми организациями.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.3, 1.4, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у обучающихся установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе предпрофессиональной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий
- с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
 - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
 - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу предпрофессиональной подготовки

Объемы компонентов тренировки по недельным циклам на этапе начальной подготовки первого и второго годов обучения

Табл. 8

Вид подготовки	Кол. час в год	Январь		Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь						
		Недели																								
		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
Теоретическая	26		1		2		1		2		1		2		1		2		1		2		1		1	
Общефизическая	50		2	1	2		2	1	2		2	1	2		1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	
Специально физическая	26			1		2		2		2		2		2		1		1		1		1		1		
Техническая	70	4	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	2	2	1		2	2	2	1	
Тактическая	13	1								2					2					2			2			
Интегральная	50	1	2		1	2	1	1			1	1	2		1				2		3			1	2	2
Игровая и соревн.	13															3	3					3				
Контрольные исп.	4																	2								
Всего часов	252	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Вид подготовки	Кол. час в год	Июль				Август				Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					
		Недели																									
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретическая	26										1		2			1		1		1		1		1			
Общефизическая	50										2		2	1		1	2		2	1	2		2		3		2
Специально физическая	26											1		1		1		2		2		2		1			
Техническая	70										2	2	2	2		2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	
Тактическая	13											1		1		1	1										
Интегральная	50										1			1	2		1	1	2		3	2	3	2	2	4	3
Игровая и соревн.	13											2			2												
Контрольные исп.	4													2													
Всего часов	252										6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Объемы компонентов тренировки по недельным циклам на этапе начальной подготовки третьего года обучения

Табл. 9

Вид подготовки	Кол. час в год	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				
		Недели																								
		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
Теоретическая	26		1		2		1		2		1		2		1		2		1		2		1		1	
Общефизическая	45		2	1	2		2	1	2		2	1	2		1	2	1	1	1	1		1	1	1	2	
Специально физическ.	26			1		2		2		2		2		2		1		1		1		1		1		
Техническая	70	4	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	2	2	1		2	2	2	1	
Тактическая	13	1								2				2					2			2				
Интегральная	45	1	2		1	2	1	1			1	1	2					2		1				2	2	
Игровая и соревн.	13														3	3					3					
Контрольные исп.	4																2									
Инструкторская и судейская практика	10													2						2	1		2			
Всего часов	252	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Вид подготовки	Кол. час в год	Июль				Август				Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
		Недели																								
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Теоретическая	26									1		2			1		1		1		1		1		1	
Общефизическая	45									2			1		1	2		2	1	2		2		3		2
Специально физическая	26										1		1		1		2		2		2		1			
Техническая	70									2	2	2	2		2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
Тактическая	13										1		1		1	1										
Интегральная	45									1			1	1		1	1	2		3	2	3	2	2	4	3
Игровая и соревн.	13										2			2												
Контрольные исп.	4													2												
Инструкторская и судейская практика	10											2		1												
Всего часов	252									6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Объемы компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе подготовки первого и второго годов обучения

Табл. 10

Вид подготовки	Кол. час в год	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				
		Недели																								
		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
Теоретическая	30		2		2		1		2		1			2		1		2		1			1		2	
Общефизическая	48	1	2	3	3		2	1	2		2	1	2				1		1			1	1	1	2	
Специально физич.	30			2		3		3		3		3		2								1		1		
Техническая	56	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2				1	1			2	2	2	1
Тактическая	30	3							2	2	2		2	2	2				2			2				
Интегральная	54	1	2		1	2	2	1			1	1	2		1		1	1	2	2	1		1	1	3	2
Игровая и соревн.	30															6	6		4		4	6				
Контроль. испытания	6																	3								
Инструкторская и судейская практика	10														2						2	1		2		
Всего часов	294	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

Вид подготовки	Кол. час в год	Июль					Август					Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь				
		Недели																													
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Теоретическая	30									1		2			2		2		1		2		1		2						
Общефизическая	48									2			1		1	2		2		3		3	1	4		3					
Специально физич.	30										1		1		1		2	1	3		2		1								
Техническая	56									2	2	2	2		2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1					
Тактическая	30									1	2	1	2		1	2		1	1												
Интегральная	54									1			1	1		1	1	2		3	2	3	2	2	4	3					
Игровая и соревн.	30										2			2																	
Контроль. испытания	6													3																	
Инструкторская и судейская практи.	10											2		1																	
Всего часов	294									7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7					

Объемы компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе подготовки третьего года обучения

Табл. 11

Вид подготовки	Кол. час. в год	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				
		Недели																								
		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
Теоретическая	38		2		2		1	1	2		2			2		2		2		2			2		2	
Общефизическая	38		2		3	1	2	1		1	1	2	1				1		1			1	1	1	1	
Специально физическая	66	3		3		2	1			4	2	4	2	2			2					3		3		
Техническая	66	2	2	1	1	2	1	1		2	2	2	2	2	2			2	2			2	2	2	2	
Тактическая	30	3							2	2	2		2	2	2				2			2				
Интегральная	76	1	3	5	3	4	4	6	5			1	2		2		1	1	2	2	1		1	1	3	2
Игровая и соревн.	38															6	6		5		6	8		1		2
Контроль. испытания	6																	3								
Инструкторская и судейская практика	20														1	3	1	2				2	1		2	
Всего часов	378	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Вид подготовки	Кол. час. в год	Июль					Август					Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				
		Недели																											
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Теоретическая	38									2		2			2		2		2		2		2		2				
Общефизическая	38									1			1		1	1		2	1	2	3	1	1		1	3			
Специально физ.	66										1		1		1		3	3	2	3	3	4	3	5	3	3			
Техническая	66								2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3				
Тактическая	30								1	2	1	2		1	2	1		1											
Интегральная	76								2		2	3	1	2	4	1	2	1	2		2	1	2	1					
Игровая и соревн.	38									2				2															
Контроль. испытания	6													3															
Инструкторская и судейская прак.	20								1	2	2		3																
Всего часов	378								9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9				

Объемы компонентов тренировки по недельным циклам на тренировочном этапе подготовки четвертого и пятого годов обучения Табл. 12

Вид подготовки	Кол. час. в год	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				
		Недели																								
		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
Теоретическая	42		2		2		2	2	2		2	2		2		2		2		2		2		2		2
Общефизическая	42		2		3	1	2	1		1	1	2	1				1		1			1	1	1	1	
Специально физ.	78	4		4		3	1			4	3	4	3	3				3				3		3		
Техническая	76	2	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	3			2	2			2	2	2	2	
Тактическая	38	3							2	2	2		2	2	2	1	1			3	1		3		1	
Интегральная	76	1	3	5	3	4	4	6	5			1	2		2		1	1	2	2	1		1	1	3	2
Игровая и соревн.	42															6	6		6		6	9		2		3
Контроль.испыт.	6																	3								
Инструкторская и судейская практика	20													1	3	1	2				2	1		2		
Всего часов	420	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Вид подготовки	Кол. час. в год	Июль				Август				Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь					
		Недели																									
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Теоретическая	42										2		2			2		2		2		2		2		2	
Общефизическая	42										1			1		1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3
Специально физ.	78											1		1		1		3	4	3	4	4	4	3	5	3	4
Техническая	76										3	3	3	3		3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3
Тактическая	38										1	2	1	2	1	1	3	1		1							
Интегральная	76										2		2	3	1	2	4	1	2	1	2		2	1	2	1	
Игровая и соревн.	42											2				2											
Контроль. испытания	6															3											
Инструкторская и судейская практи.	20										1	2	2		3												
Всего часов	420										10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных: а) **теоретических занятий** рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта регби; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта регби; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта регби – борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта регби; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта регби; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств; б) **тактических занятий** рекомендуется отражать следующее: основным средством обучения тактике и совершенствованию в ней является многократное повторение упражнений в конкретной игровой обстановке. Обучение тактическим действиям начинается с простых элементов, которые постепенно усложняются и объединяются в комплексы тактических комбинаций. В результате многократного выполнения упражнений в командах устанавливаются прочные связи – как между отдельными игроками, так и между линиями команды, приобретаются различные умения для выполнения задач атаки и обороны. В процессе тренировочных занятий и соревнований тактические связи совершенствуются, создаются налаженные игровые ансамбли со своим индивидуальным стилем игры. Система тактической подготовки обязательно включает в себя формы индивидуальной, групповой и командной тактической деятельности. Кроме того, в неё включаются и специальные теоретические знания, проводимые с отдельными игроками, линиями и командой в целом. Эти занятия могут проходить в виде разборов игры и установок на игру или на предстоящее тренировочное занятие; в) **психологическая подготовка** делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка является первой ступенью психологической подготовки юного игрока. Она осуществляется всем учебно-тренировочным процессом, который оказывает влияние на юношей и подростков на тренировке и в школе, в семье, в отношениях со сверстниками вне школы и семьи и складывается из решения следующих основных задач: *воспитание морально-волевых качеств личности юного спортсмена*. Важным условием успешного развития и воспитания волевых качеств юных регбистов является неуклонная и высокая требовательность тренерского состава, строгий контроль за качеством и точностью выполнения заданий; *совершенствование процессов восприятия*, в том числе, формирование их специализированных видов, характерных для регби, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство времени», «чувство пространства»; *умение игрока управлять своими эмоциями*. Эмоциональная устойчивость является важ-

нейшим показателем психологической подготовленности спортсменов к играм. При изучении трудностей, испытываемых в занятиях спортом, было выявлено, что 51% падает на субъективные трудности. Характерными особенностями субъективных трудностей являются эмоциональные состояния игроков, оказывающие отрицательные влияния на выполнение игровых задач, на выполнение технических действий, на моторные функции. Большинство тренеров, работающих с детьми, в основном копируют методику обучения взрослых. Это недопустимо. Растущий детский организм отличается от взрослого и с физиологической и с психической стороны. Индивидуальный подход к каждому занимающемуся, изучение черт его характера и темперамента, условий жизни и учебы, позволяет тренеру правильно подобрать средства и методы спортивной подготовки и избежать у спортсменов отрицательного эмоционального напряжения. Специальная психическая подготовка к играм. Подготовка к игре – это специальный раздел подготовки, который, в конечном счете, приводит к положительной адаптации в игровых ситуациях. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям как целостное проявление личности, характеризует его такими чертами, как: 1) трезвая уверенность спортсмена в своих силах; 2) стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы; 3) оптимальная степень эмоционального возбуждения; 4) высокая помехоустойчивость; 5) способность произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе. В зависимости от силы соперника, значимости игры и времени начала встречи, а также от ряда других обстоятельств, которые могут возникнуть в матче тренер за несколько дней до начала игры начинает настраивать команду и индивидуально каждого спортсмена используя разные методы педагогического и психологического воздействия.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (техника работы рук, ног, отработка стандартных и произвольных ситуаций, защитные приемы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 3.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Табл. 13

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,

После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж
------------------------------	---

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Табл. 14

Этап предпрофессиональной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Начальный	3 год	5	5
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	5	5
	2 год	5	5
	3 год	10	10
	4 год	10	10
	5 год	10	10

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта регби.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби

Табл. 15

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитании физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Табл. 16

	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+		+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость			+	+							
Координационные способности				+		+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предпрофессиональную подготовку на следующий этап подготовки.

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта регби, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Педагогический и врачебный контроль

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви): соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля вывальноются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма. Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов. Для участия в соревнованиях по регби требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности. При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Табл. 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)

Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Табл. 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля

Этапный контроль

Задачи - выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация. измерение АД, ЭКГ. ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ. ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/ какие: объем сердца МПК. ПАНО. кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий регби по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в регби; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям регби; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь) Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ. определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН - крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС. молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, методические указания по организации тестирования

Для оценки технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

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

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

Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

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

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

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

«Слалом» (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м, и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

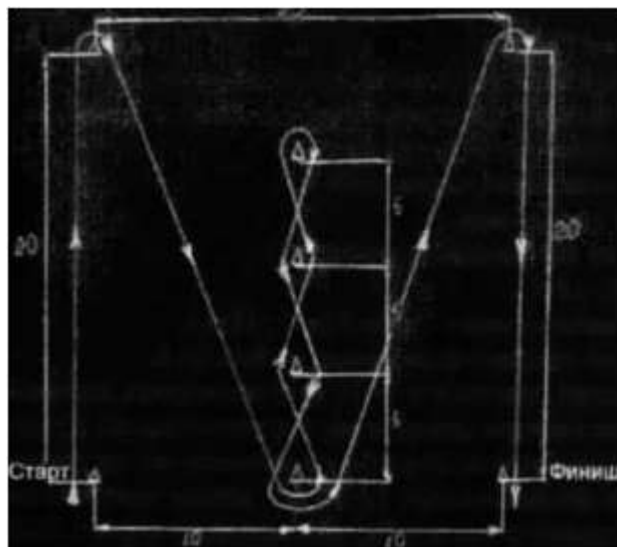


Рис. 1. Схема дистанции теста «Слалом»

Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки спортсмена:

атака двоих против одного. Площадка для тестирования размером 5х10 метров. Двое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Игрок с мячом в центре на 5 ти метровой линии контура площадки. Защитник напротив на расстоянии 10 метров тоже в центре на 5 ти метровой линии контура

площадки. По команде проверяющего атакующие и защитник начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игрок поддержки движется все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если защитник начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч игроку поддержки, если же защитник замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной причем бег с коротким и частым шагом. ***Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на начальный этап третьего года обучения, на тренировочный этап первого и второго года обучения.***

атака троих против двух. Площадка для тестирования размером 10х10 метров. трое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком стоящим за спиной и на расстоянии 4-5 метров от него Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники напротив на расстоянии 10 метров тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави) затем на расстоянии 4-5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево уходя в сторону до 2х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двух метровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки «коридор» которого освобождается, в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной причем бег с коротким и частым шагом. ***Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на тренировочный этап третьего, четвертого, пятого годов обучения.***

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Табл. 19

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» (сек.)
1	1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25
2	2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
3	4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
4	6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
5	8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
7	10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
8	12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
9	11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
10	15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 1 – 2 годов обучения

Табл.20

АТАКА ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО
Каждый спортсмен владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 3 – 5 годов обучения

Табл.21

АТАКА ТРОЕ ПРОТИВ ДВУХ
Каждый спортсмен владеющий мячом должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература

Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС. 1991.

Детская спортивная медицина: руководство для врачей. Под редакцией Тихвинского СБ., Хрущева С.В. -М.: Медицина 1991.

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

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

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

Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.

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

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.

Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.

Матвеев Л.П. Основы общей теории! спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев. 1999 г.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.. Спортакадемпредс. 2000 г.

Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА. 1998 г.

Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС. 1984,- 188 с.

Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я - М.. 1982.

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

Система подготовки спортивного резерва. - М.. 1999 г.

Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.

Хайхем Е.С.. Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС. 1970..

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.. 1987.

Интернет-ресурсы

www.irbrugbyready.com

www.rugby.ru

www.rugby.ru/wp-content

www.REGBI.INFO

Аудиовизуальные средства

“Rugby Smart” New Zealand RUGBY UNION 2011 DVD Rip

“Jonny Wilkinson Hotshots-How To Play Rugby My Way” 2006. DVD Rip

“Jonan Lomu Rugby Challenge 2011. (Sidhe interactive) DVD. PC

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 2
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр. 3
1.1. Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и максимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта регби.	стр. 3
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта регби	стр. 5
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби.	стр. 6
1.4 Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в СДЮСШОР (ч)	стр. 6
1.5. Режимы тренировочной работы	стр. 7
1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку.	стр. 8
1.7. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 11
1.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	стр. 12
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 14
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	стр. 14

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр. 16
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр. 16
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	стр. 16
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу предпрофессиональной подготовки	стр. 18
2.6. Психологические средства восстановления	стр. 24
2.7. Применение восстановительных средств	стр. 25
2.8. Антидопинговые мероприятия	стр. 27
2.9. Инструкторская и судейская практика	стр. 27
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 28
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта регби.	стр. 28
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предпрофессиональную подготовку на следующий этап подготовки.	стр. 31
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	стр. 31
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр. 40