

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАУ «СШОР «Красный Яр»
от «27» декабря 2019 г. № 42

**Положение
о тренировочных сборах,
проводимых для занимающихся МАУ «СШОР «Красный Яр»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение о тренировочных сборах, проводимых для занимающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с
– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации 30.12.2014 № 1106 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта регби».

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации 18.06.2013 № 403 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта теннис».

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации 30.12.2014 №1104 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта гольф».

Программы спортивной подготовки, Уставом МАУ «СШОР «Красный Яр», настоящим положением и иными нормативно-правовыми актами.

1.2. Положение разработано с целью регламентации проведения тренировочных сборов.

1.3. Положение направлено на повышение:

- уровня спортивных результатов;
- эффективности тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки занимающихся;
- создания условий для охраны здоровья, повышения безопасности и профилактики несчастных случаев с занимающимися;
- правильного и своевременного оформления сопутствующей тренировочным сборам документации.

1.4. Положение является обязательным для тренеров, специалистов, участвующих в организации и проведении тренировочных сборов.

2. Цели и задачи проведения тренировочных сборов

2.1. Тренировочные сборы проводятся для достижения следующих целей:

1) спортивные:

а) подготовка к участию в международных, всероссийских и межрегиональных соревнованиях;

б) повышение спортивного мастерства спортсменов.

2) оздоровительные:

а) проведение восстановительных процедур в периоды максимальных нагрузок;

б) всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов.

2.2. Во время организации тренировочных сборов решаются следующие задачи:

а) организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности занимающихся;

б) организация быта и отдыха занимающихся;

в) формирование положительных взаимоотношений в коллективе;

г) совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;

д) воспитание культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни.

3. Сроки проведения тренировочных сборов

3.1. Тренировочные сборы проводятся согласно плану мероприятий, в соответствии с классификацией тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки в количестве дней без учета времени, необходимого на проезд к месту их проведения и обратно				
		ВСМ	СС	ТГ	НП	СОГ
1.	ТС по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	-
2.	ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	-
3.	ТС по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	-
4.	ТС по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	-
5.	ТС по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	-
6.	Восстановительные ТС	До 14 дней			-	-
7.	ТС для комплексного медицинского обследования	До 5 дней и не более двух раз в год			-	-
8.	ТС, проводимые в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		

В таблице указано предельное количество дней для разных видов сборов. Конкретное количество дней тренировочного сбора зависит от задач на предстоящих соревнованиях, определяется на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и не зависит от дней отдыха тренерского состава.

3.2. При проведении краткосрочных тренировочных сборов (до 10 дней включительно), сборов в дистанционном режиме дни отдыха спортсменам и тренерам не планируются.

3.3. При проведении сборов командой тренеров дни отдыха тренеров проходят по скользящему графику дежурств и не отражаются в плане тренировочного сбора.

3.4. При проведении сборов от 14 дней и более, при участии в нем одного тренера дни отдыха спортсменов и тренера могут совпадать и отражаться в плане тренировочного сбора. При этом не допускается зависимости объёма и рациона питания спортсменов от дней отдыха и (или) других субъективных показателей.

3.5. При проведении тренировочных сборов вне основного расположения (г. Красноярск) вне зависимости от плана тренировочного сбора и количества дней сбора, состава тренерской бригады, оплата питания производится во все дни, включая дни опробирования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также в пути следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), спортивных соревнований и обратно.

4. Организация проведения тренировочных сборов

4.1. Подготовка и проведение тренировочных сборов с учетом плана мероприятий МАУ «СШОР «Красный Яр» осуществляют:

- тренер и методист, курирующий этап подготовки спортсменов, для которых организуется тренировочный сбор.

4.2. Непосредственное проведение тренировочных сборов возлагается на тренера (бригаду тренеров), утвержденных приказом директора.

4.3. На период проведения тренировочного сбора может создаваться сборная команда школы, в которую входят занимающиеся из групп разных тренеров.

4.4. Для проведения тренировочных сборов тренерам, осуществляющим спортивную подготовку, необходимо за две недели до предполагаемой даты проведения сборов:

- подать служебную записку на имя директора, в которой указать персональные списки занимающихся;

- представить на утверждение расписание, график дежурств, план теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов (Приложение 1).

4.5. При проведении тренировочного сбора необходимо вести учет:

- распорядка дня занимающихся;
- проведения и посещения тренировочных занятий (журнал).

4.6. Тренеры обязаны уделять внимание:

- а) качеству проведения тренировочного процесса;
- б) совершенствованию технического и тактического мастерства занимающихся;
- в) организации воспитательной работы, соблюдению дисциплины среди участников сбора, сохранности имущества;
- г) не допущению расходования денежных средств сверх объема выделенных ассигнований.

4.7. По окончании тренировочного сбора тренер сдает отчет о проведении сбора, документы, на основании которых проводился сбор, в течение 5 рабочих дней и хранятся в установленном порядке в отделе спортивной работы до 2 лет.

5. Особенности проведения тренировочных сборов

При проведении сбора учитывается его цель, сроки проведения, время года.

5.1. *Цель сбора.* Если участники сбора готовятся к определенному ответственному соревнованию, как, например, к чемпионату, Кубку РФ (срок сбора 21 день), основная задача сбора — тактическая подготовка команды, совершенствование техники игроков является подчиненной задачей. На сборе, цель которого — повысить спортивно-технический уровень участников — основное время отводится на совершенствование техники и тактики. Таким образом, цель сбора определяет содержание работы.

5.2. *Сроки проведения и время года* влияют на планирование тренировочного процесса. При переходе из спортивного зала на открытый воздух и обратно надо отвести достаточное количество времени на «акклиматизацию».

Частота занятий: Пример - три дня ежедневные двухразовые тренировки, длительность каждого занятия — до четырех часов; четвертый день — свободен от работы с мячом — активный отдых. Затем цикл повторяется. Утреннее занятие возможно проводить вместо зарядки до завтрака. К концу сбора, когда физическая нагрузка несколько снижается, целесообразно перейти на одноразовые занятия.

В начале сбора на первом практическом занятии проверяется выполнение игроками их индивидуальных годовых планов. На втором занятии, проводимом как игровая тренировка, определяются тактическое мастерство игроков и владение ими техническими приемами в игровых условиях. В начале сбора основное внимание уделяется общей физической подготовке, индивидуальной работе над техникой игры и теоретическим занятиям. Игровые тренировки проводятся с конца первой недели. Предположительный основной состав на предстоящие соревнования определяется с первых же дней сбора.

С середины сбора включаются контрольные игры, и проводится основное количество их. В конце сбора нагрузка снижается. При *иных* целях и задачах сбора может быть *иная* схема работы со спортсменами.

5.3. Теоретические занятия и тренировки по индивидуальным планам проводятся по мере необходимости во все периоды сбора.

5.4. Методическую документацию сбора (общий план работы, тренировочный план, индивидуальные планы и распорядок дня составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях методами выявления и устранения недостатков в работе сбора.

5.5. Выполнение планов тренировочной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

5.6. В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

6. Условия допуска занимающихся.

6.1. К тренировочным сборам допускаются занимающиеся, состоящие в правоотношениях с МАУ «СШОР «Красный Яр» или являющихся претендентами для зачисления.

6.2. Количество участников тренировочных сборов определяется на тренерском совете учреждения.

6.3. Каждый участник тренировочных сборов должен иметь при себе:

- а) паспорт (свидетельство о рождении);
- б) полис обязательного медицинского страхования;
- в) при условии должен пройти страхование от несчастных случаев;
- г) иные документы в зависимости от места и условий проведения тренировочного сбора.

6.4. Каждый занимающийся обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.

7. Контроль и меры воздействия

7.1. Контроль и ответственность за соблюдение требований настоящего Положения, техники безопасности и охраны труда при организации и проведении тренировочных сборов возлагается на тренеров тренировочных сборов.

7.2. Участие в тренировочных сборах является обязательным для занимающихся, вошедших в списочный состав участников тренировочных сборов, согласно требованиям Устава МАУ «СШОР «Красный Яр».

7.3. Занимающиеся и тренеры могут быть отозваны со сбора и заменены другими лицами в связи с вызовом на соревнования или на сборы от Федерации, также по состоянию здоровья, семейными обстоятельствами и другими причинами.

Положение
о Совете родителей (законных представителей)
несовершеннолетних занимающихся

1. Общие положения

1.1. Совет родителей (далее – Совет) занимающихся муниципального МАУ «СШОР «Красный Яр» (далее – СШОР) является коллегиальным органом управления СШОР и действует в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г., другими нормативными актами России, Устава СШОР и другими локальными нормативными актами СШОР.

1.2. Совет является общественным органом управления и работает в тесном контакте с администрацией СШОР, другими общественными органами управления и общественными организациями СШОР.

1.3. Совет создается с целью оказания помощи тренерскому коллективу в организации тренировочного процесса, вне тренировочного времени занимающихся.

2. Основные задачи

2.1. Совершенствование условий для осуществления тренировочного процесса, охраны жизни и здоровья занимающихся, свободного развития личности.

2.2. Защита законных прав и интересов занимающихся.

2.3. Организация и проведение общешкольных мероприятий.

2.4. Сотрудничество с органами управления СШОР по вопросам совершенствования тренировочного процесса.

2.5. Участие в укреплении материально-технической базы СШОР.

3. Порядок формирования и состав

3.1. Совет формируется на выборной основе.

3.2. Положение о Совете утверждается и вводится в действие приказом директора СШОР. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся в таком же порядке.

3.3. Совет возглавляет председатель, избираемый на первом заседании большинством голосов вновь избранных членов совета. Председатель работает на общественных началах, планирует и организует деятельность совета, ведет всю документацию Совета.

3.4. В состав Совета обязательно входит заместитель директора по спортивной работе СШОР.

3.5. С правом совещательного голоса или без такого права в состав Совета могут входить представители Учредителя, общественных организаций, тренеры и другие лица. Необходимость их приглашения определяется председателем Совета в зависимости от повестки дня заседаний.

1. Полномочия. Права. Ответственность

4.1. Совет в соответствии с Уставом СШОР имеет следующие полномочия:

4.1.1. Содействует обеспечению оптимальных условий для организации тренировочного процесса.

4.1.2. Проводит разъяснительную и консультативную работу среди родителей (законных представителей) занимающихся об их правах и обязанностях.

4.1.3. Оказывает содействие в проведении общешкольных мероприятий.

4.1.4. Участвует в подготовке СШОР к новому тренировочному году.

4.1.5. Совместно с администрацией СШОР контролирует организацию качества медицинского обслуживания.

4.1.6. Оказывает помощь администрации СШОР в организации и проведении общешкольных родительских собраний.

4.1.7. Рассматривает обращения в свой адрес, а также обращения по вопросам, отнесенным настоящим положением к компетенции Совета.

4.1.8. Обсуждает локальные акты СШОР по вопросам, входящим в компетенцию Совета.

4.1.9. Принимает участие в организации безопасных условий осуществления тренировочного процесса, соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.

4.1.10. Взаимодействует с коллективом СШОР по вопросам профилактики правонарушений, безнадзорности среди занимающихся.

4.1.11. Взаимодействует с другими органами самоуправления СШОР по вопросам проведения общешкольных мероприятий и другим вопросам, относящимся к компетенции Совета.

4.2. Совет может рассмотреть и другие вопросы жизнедеятельности СШОР, выходящие за рамки его полномочий, если уполномоченные на то лица или органы передадут ему данные полномочия.

4.3. В соответствии с компетенцией, установленной настоящим Положением, Совет имеет право:

4.3.1. Вносить предложения администрации, органам самоуправления СШОР и получать информацию о результатах их рассмотрения.

4.3.2. Обращаться за разъяснениями в учреждения и организации.

4.3.3. Заслушивать и получать информацию от администрации СШОР, ее органов самоуправления.

4.3.4. Вызывать на свои заседания родителей (законных представителей) занимающихся по представлениям (решениям) тренеров.

4.3.5. Принимать участие в обсуждении локальных актов СШОР.

4.3.6. Давать разъяснения и принимать меры по рассматриваемым обращениям.

4.3.7. Выносить общественное порицание родителям, уклоняющимся от воспитания детей в семье.

- 4.3.8. Поощрять родителей (законных представителей) занимающихся за активную работу в Совете, оказание помощи в проведении общешкольных мероприятий и т.д.
- 4.3.9. Организовывать постоянные или временные комиссии под руководством членов Совета для исполнения своих функций.
- 4.3.10. Создавать фонды для материальной поддержки участников тренировочного процесса.
- 4.3.11. Председатель Совета может присутствовать (с последующим информированием Совета) на отдельных заседаниях тренерского совета, других органов самоуправления по вопросам, относящимся к компетенции Совета.
- 4.3.12. Устанавливать размеры материальной помощи нуждающимся занимающимся за счет внебюджетных источников школы, добровольных родительских средств.
- 4.4. Совет отвечает за:
- 4.4.1. Выполнение плана работы.
- 4.4.2. Выполнение решений, рекомендаций Совета.
- 4.4.3. Установление взаимопонимания между руководством СШОР и родителями (законными представителями) занимающихся в вопросах семейного и общественного воспитания.
- 4.4.4. Качественное принятие решений в соответствии с действующим законодательством.
- 4.4.5. Бездействие отдельных членов Совета или всего Совета.
- 4.4.6. Члены Совета, не принимающие участия в его работе, по представлению председателя Совета могут быть отозваны избирателями.

2. Порядок работы

- 5.1. Совет собирается на заседания не реже одного раза в год в соответствии с планом работы.
- 5.2. Заседание считается правомочным, если на его заседании присутствует 2/3 численного состава членов Совета.
- 5.3. Решения Совета принимаются простым большинством голосов. При равенстве голосов, решающим считается голос председателя Совета.
- 5.4. При рассмотрении вопросов, связанных с занимающимися, присутствие родителей (законных представителей) занимающегося на заседании Совета обязательно.
- 5.5. Решения Совета, принятые в пределах его полномочий и в соответствии с законодательством, являются рекомендательными и доводятся до сведения администрации СШОР.
- 5.7. Администрация СШОР в течение месяца должна рассмотреть решение Совета, принять по ним соответствующее решение и сообщить о нем Совету.

3. Документация

- 6.1. Заседания Совета оформляются протоколировано. Протоколы подписываются председателем Совета.

6.2. Документация Совета постоянно хранится в делах СШОР и передается по акту. В соответствии с установленным порядком документация Совета сдается в архив.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАУ «СШОР «Красный Яр»
от «27» декабря 2019 г. № 42

Положение

о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта регби в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр»

1. Общие положения

1.1. Положение о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр» (далее – Учреждение) разработано в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

1.2. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и программой спортивной подготовки по виду спорта регби, для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

2.2. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования (формирования) групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

1.3. Порядок спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, определяет порядок формирования групп спортивной подготовки.

2. Порядок спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку

2.1. В Учреждении выделяют следующие этапы спортивного отбора:

2.1.1. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей. Возраст для зачисления в группы начальной подготовки регламентируется программами спортивной подготовки по избранному виду спорта. Критериями спортивной ориентации являются 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. Существенные индивидуальные

различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься избранным видом спорта и не имеющие для этого медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Период обучения – 3 года, при условии выполнения программных требований.

2.1.2. На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети для комплектования тренировочных групп Учреждения. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующим показателям:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Возраст для зачисления в тренировочные группы определяется в соответствии с программой спортивной подготовки по избранному виду спорта. Период обучения – 5 лет, при условии выполнения программных требований.

2.1.3. На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов комплектуются группы совершенствования спортивного мастерства. Отбор спортсменов осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно-технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

В группы совершенствования спортивного мастерства принимаются перспективные спортсмены, выполнившие требования по общей физической, специальной физической подготовке, имеющие первый спортивный разряд по регби. Возраст для зачисления в группы определяется в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта.

2.1.4. На четвертом этапе отбора по итогам соревнований, определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют зачислению в состав кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края, России.

В группы высшего спортивного мастерства принимаются перспективные спортсмены, выполнившие требования по специальной

подготовке и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по регби. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.2. Выполнение требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в Учреждение по каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 1 к настоящему положению) дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

При выполнении зачетных требований необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на показатели результативности.

Таблица 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние
Скоростные способности	3	
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	3	
Гибкость	1	
Координационные способности	3	
Телосложение	2	

Приложение 1

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

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	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 140 см)	(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, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта регби

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	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта регби

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
Для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду
регби

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 12 мин 40 с)	Бег на 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 240 см)	Прыжок в длину с места (не мене 210 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое	Обязательная техническая программа	

мастерство	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Обязательная техническая программа для зачисления в группы начиная с этапа ТГ (спортивная специализация) по виду спорта регби

Нормативы	Этап							оценка
	ТГ(спортивная специализация)					ССМ	ВСМ	
год обучения	1	2	3	4	5			
Вбрасывание мяча (хукер, для тех планируется на эту позицию)	12	14	16	16	20	24	28	1
	13	15	17	17	21	25	29	2
	14	16	18	18	22	26	30	3
	15	17	19	19	23	27	31	4
	16	18	20	20	24	28	32	5
Удар на дальность с рук (м)	22	24	26	28	30	36	40	1
	23	25	27	29	31	37	41	2
	24	26	28	30	32	38	42	3
	25	27	29	31	33	39	43	4
	26	28	30	32	34	40	44	5
Передача мяча на месте (кол-во попаданий)	0	1	2	2	3	4	6	1
	1	2	3	3	4	5	7	2
	2	3	4	4	5	6	8	3
	3	4	5	5	6	7	9	4
	4	5	6	6	7	8	10	5
Передача мяча в движении (кол-во попаданий)	0	1	2	2	3	4	6	1
	1	2	3	3	4	5	7	2
	2	3	4	4	5	6	8	3
	3	4	5	5	6	7	9	4
	4	5	6	6	7	8	10	5
Ловля мяча после удара ногой кол-во пойманных мячей)	0	1	2	2	3	4	6	1
	1	2	2	3	4	5	7	2
	2	3	4	4	5	6	8	3
	3	4	5	5	6	7	9	4
	4	5	6	6	7	8	10	5
Удар ногой по мячу на точность (кол-во попаданий)	1	2	2	3	4	5	7	1
	2	3	3	4	5	6	8	2
	3	4	4	5	6	7	9	3
	4	5	5	6	7	8	10	4
	5	6	6	7	8	9	11	5