

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БОГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(МБУ ДО БГО «СШОР»)**

ПРИНЯТА
Решением
Тренерско-методического совета
МБУ ДО БГО «СШОР»
Протокол № 04
От 17.04 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директором МБУ ДО БГО «СШОР»
О.А. Медведев
Приказ № 307-04/6 от 17.04 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта
«Регби»**

Разработана на основе
Приказ Министерства спорта РФ от 18 ноября 2022 г. № 1018
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Регби»

Ногинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля	17
IV. Рабочая программа по виду спорта «регби»	19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	30
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
Приложение №1. Календарный план воспитательной работы	34
Приложение №2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
Приложение № 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»	39
Приложение № 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»	40
Приложение № 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «регби»	41
Приложение № 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «регби»	43
Приложение №7. Учебно-тематический план	45
Приложение № 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	53
Приложение №9. Обеспечение спортивной экипировкой	55

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорту «Регби» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорту «Регби» утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1018 .

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «регби»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	16	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	5

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-14	16	20	-
Общее количество часов в год	234	312-416	520-728	832	1040	-

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия проходят в виде групповых, индивидуальных, фронтальных и смешанных видах (формах) обучения;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специально учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

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

спортивные соревнования указаны в Таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Регби»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, в так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп рассчитывается на 52 недели в год. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице №5.

Таблица №5

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	-	144-191	192-262	166	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (час)	-	14-15	47-56	290	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	20-24	60	-	-
4.	Техническая подготовка (час)	-	134-179	187-255	156	-	-
5.	Теоретическая подготовка (час)	-	3-6	11-20	22	-	-
6.	Тактическая подготовка (час)	-	7-8	24-40	60	-	-
7.	Психологическая подготовка (час)	-	3-6	11-20	22	-	-
8.	Тестирование и контроль (час)	-	3-6	6-12	12	-	-
9.	Инструкторская практика (час)	-	-	6-10	12	-	-
10.	Судейская практика (час)	-	-	6-12	12	-	-
11.	Медицинские мероприятия, (час)	-	3-6	4-5	8	-	-
12.	Восстановительные мероприятия (час)	-	-	6-12	12	-	-

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая

период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки- двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий в спортивных соревнованиях.

7. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 1.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 2.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- 2) Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- 11) Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство

обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Обучающийся - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся, который не является обучающимся ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «обучающийся». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ обучающимся является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в регби;

2)подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3)умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

4)определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5)составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6)составить конспект занятия и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по регби.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

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

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся (далее - ТМН).

ТМН за обучающимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования обучающихся, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного учебно-тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН обучающимся и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающегося (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям спортом, состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже четырёх раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности учащегося после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система;

- центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии обучающийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН).

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма обучающегося, особенности реакций в различные периоды занятий, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе учебно-тренировочного занятия обучающегося для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики учебно-тренировочного занятия;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике учебно-тренировочного занятия.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации обучающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивного занятия и

разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащение оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося;
- оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;
- определение функционального состояния и тренированности обучающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительная работа с обучающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля обучающегося, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план занятий. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму занятия. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов занятия, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование обучающегося (далее - УМО)

УМО обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле учебно-тренировочных занятий с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО обучающихся проводится на всех этапах многолетней подготовки учащихся.

Зачисление в группы НП может проводиться на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицинских учреждений (педиатров и врачей подростковых кабинетов), а также специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложение №3-6.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Регби»

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

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

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

- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

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

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

- Правила игры в регби. Состав команды. Расстановка и переход игроков.

Форма игроков. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь.

Физическая подготовка

Развитие физических качеств на начальном этапе подготовки регбистов наиболее эффективна разностороннее учебное занятие. Увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах. Ключевыми компонентами физического развития детей, занимающихся регби являются:

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

На начальном этапе юные обучающиеся осваивают базовые движения, такие как бег, прыжки на одной / двух ногах / с ноги на ногу, приставной шаг, высокое бедро, захлест голени, выпады, кувырки, перекаты и т.п. Параллельно с этим, они знакомятся с элементами, необходимыми для уклонения от защитника и для преследования атакующего игрока в регби: бег с чередованием ускорений и замедлений темпа, бег со сменой направления, бег с максимальной частотой шага («быстрые ноги»), ложный шаг, «обегание» и т.п. Основные задачи: - расширение двигательного багажа без концентрации внимания на мелких деталях техники исполнения - формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия - формирование базовых навыков ориентации в пространстве и развитие пространственно-временной чувствительности (определение и контроль дистанции до партнера / соперника, определение траектории перемещений и т.п.)

Здесь же закладываются навыки перемещения с мячом в руках. Особое внимание – к правильности держания мяча. Это базовое умение, которое в дальнейшем позволит выполнять передачи мяча, ложные движения и другие действия с мячом без снижения скорости бега. Развитие техники перемещений к концу третьего года обучения на начальном этапе подразумевает рост скорости, умение переключаться с одного вида передвижения на другой, а также снижение временных затрат на оценку ситуации и принятие решения (за счет развития

свойств внимания – объема, распределения, концентрации (удержания визуального контакта со своими прямыми соперниками)). Техника ухода от защитника (ложный шаг / обегание) становится более специфичной, благодаря умению сохранять «игровую стойку» во время перемещений.

Техника игры руками.

Занимающиеся осваивают различные способы приема и передачи мяча – как характерные для регби, так и те, что применяются в других видах спорта. Изучение регбийных передач мяча начинается с паса двумя руками без подкручивания (обычная передача). К концу первого года обучающиеся также могут выполнить подбор мяча с земли, передачу мяча в падении и из контакта. Точность и своевременность выполнения пока невысокие. Параллельно изучаются: пас одной рукой и передача с земли (также без вращения), различные броски и передачи, заимствованные из других видов спорта – из баскетбола (пас от груди), гандбола (пас одной рукой), тенниса. При этом используются не только мячи для регби, но и все многообразие круглых мячей. Передача мяча с земли направленно изучается со 2-го года обучения.

Изучение различных видов передач мяча осуществляется совместно с освоением приема (ловли). К концу первого года занимающиеся выполняют прием мяча двумя руками перед собой. Под контролем сознания обучающихся – основные опорные точки (ключевые факторы техники), такие как: вытянутые к мячу руки перед приемом для смягчения ловли, ладони раскрыты, большие и указательные пальцы образуют треугольник, через который осуществляется контроль за движением мяча. Изучается прием «верхнего» мяча способом «корзинка». Развитие навыков приема мяча на 2-3 году обучения осуществляется за счет увеличения интенсивности сопротивления соперников. Принимающий мяч игрок должен не только технически правильно (соответственно установленным ключевым факторам) выполнить ловлю, но и сохранить мяч в контакте / выполнить передачу партнеру (если позволяют условия).

Техника игры ногами

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

Техника игры в контакте

Контактные элементы игры – вход в контакт атакующего, отбор мяча в захвате, захват (разные виды), «ручка», вход в контакт при формировании мола / рака. Основное, на что тренер-преподаватель должен обращать внимание – свое и учащихся – зрительный контроль области контакта, своевременное принятие правильного положения тела (безопасность + готовность к физическому контакту) и его поддержание, активная работа ногами, плотность обхвата игрока

с мячом, давление ногами через плечо вперед-вверх, сохранение напряжения тела все время контакта с соперником.

Коллективная (групповая) техника Регби – это командный вид спорта. Поэтому уже с первых занятий обучающиеся должны получать знания о приемах коллективной техники игры.

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

На 3-м году обучения происходит явный качественный сдвиг (причины – возрастные изменения + развитие двигательного багажа), который выражается в росте скорости перестроений и более оптимальном выборе позиции для организации поддержки. Развиваются коммуникативные навыки. Очень важна при этом помощь тренер-преподаватель. Его задача – формировать навыки «позитивной коммуникации», которая фокусируется на положительных результатах. Обучающиеся учатся делать осознанный выбор, согласуя его с текущей ситуацией на поле. Развивается понимание того, что действия имеют различные последствия, и что игроки должны иметь возможность принимать различные решения в различных ситуациях на поле (действие – реакция – коммуникация).

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

Тактическая подготовка

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

– развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

– формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность; – обеспечение постоянной соревновательной активности.

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

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года.

Теоретическая подготовка.

Изучение правил игры. Просмотр моментов игр лучших команд мира.
Общефизическая подготовка.

Понятие о физической подготовке. Задачи физической подготовки. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений, выбираемых педагогом в зависимости от нагрузки на различные группы мышц.

Общефизические упражнения:

Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Строевые упражнения. Равнение. Понятие о строе. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка. Понятия о командах. Бег по пересеченной местности. Гимнастические упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях: поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Обучение правильному падению: на спину, на живот, на бок. Падение при подсечке сзади, использование различных частей тела для смягчения падения.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад, одиночные и сериями. Перевороты вправо и влево, с места и с разбега, с вальсетами. Кувырки с прыжком через препятствия после полета. Сальто с подкидного мостика в яму с поролоном. Стойки на голове, стойки на руках и у стенки. Перевороты и кульбиты на матах и на полу. Эстафеты с акробатическими упражнениями. Специальная физическая подготовка. В течение года выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня физической готовности воспитанников.

Легкоатлетическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Челночный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Прыжки в длину и в высоту. Тройной и пятерной прыжок с места и с разбега. Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Бег по песку, по снегу. Легкоатлетические эстафеты. Многоскоки. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Упражнения на растяжку.

Техническая подготовка. Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего,

защитника) перемещения, передачи и ловля мяча, бросание мяча в схватку и коридор, персональная опека. Захват игрока, владеющего мячом. Практикум: Техника нападения. Стойка нападающего в назначаемой схватке, перемещения без мяча, бег с измененным направлением и скорости, передвижения приставными шагами (боксом, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, прием и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, после отскока от площадки. Обратный пас. Пас в крест. Ложный пас. Ловля мяча на скорости. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения-захваты: передний, боковой и задний, низкий и высокий, смещения вправо и влево. Отбор мяча у противника. Коллективная защита

Тактическая подготовка. Содержание тактической подготовки. Групповая и командная тактика. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика защиты. Тактика нападения. Практикум: Тактика защиты: Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Занятие позиции, перемещения. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита, перестроение линии защиты. Защита против различных систем нападения. Тактика нападения: Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, взаимодействие с партнером, подбор мяча.

Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу, взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации. Построение "молов", "раков". Командные действия: игра в назначаемой схватке, игра в коридоре. Свободная игра. Контратака после удара ногой противника. Спортивные игры. Правила игр. Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенности игр с регбийным мячом. Практикум: Спортивные игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, с ведением и передачами мячей, преодоление препятствий, бросками и т. д. Отработка элементов игры в регби при помощи вышеперечисленных игр и упражнений. Соревнования. Подготовка к играм. Разбор предыдущих игр и план на игру. Послеигровой разбор.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года.

Теоретическая подготовка. Изучение правил игры. Просмотр моментов игр лучших команд мира. Технический и тактический разбор игр. Врачебный контроль и самоконтроль. Содержание и роль врачебного контроля и самоконтроля в занятиях юных регбистов, массаж и самомассаж - назначение, сущность, основные приемы. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Практикум: Врачебный массаж, самомассаж, гигиена. Самомассаж до, в процессе и после занятия.

Борьба с утомлением и переутомлением. Контроль за весом тела, пульсом, частотой дыхания, наблюдение за самочувствием, аппетитом, сном, работоспособностью, утомляемостью. Водные, восстановительные процедуры. Общефизическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Задачи общей и специальной физической подготовки. Знакомство с правильностью выполнения упражнений.

Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений, выбираемых педагогом в зависимости от нагрузки на различные группы мышц. Общефизические упражнения: Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Равнение. Понятие о строе. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка. Понятия о командах. Бег по пересеченной местности. Гимнастические упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях: поднятие и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей.

Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения со скакалкой, на канате, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).

Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад, одиночные и сериями. Перевороты вправо и влево, с места и с разбега, с вальсетами. Кувырки с прыжком через препятствия после полета. Стойки на руках и у стенки. Перевороты и кульбиты на матах и на полу. Эстафеты с акробатическими упражнениями.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения и работа в тренажерном зале: Упражнения с отягощением, отжимания на брусьях. Упражнения для развития шейного, грудного и поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса, локтевого сустава, лучезапястного сустава, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопного сустава, туловища (спины, талии, ягодиц), тазового пояса, бедер и икроножных мышц. Упражнения для улучшения осанки, для мышц ног и рук.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с эспандером. Упражнения с легкими гантелями и легкой штангой. В течение года выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня физической готовности воспитанников. Легкоатлетическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кроссовая подготовка. Повторный, интервальный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Прыжки в длину и в высоту. Тройной и пятерной прыжок с места и с разбега. Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Бег по песку, по снегу. Легкоатлетические эстафеты. Многоскоки. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Упражнения на растяжку. Различные типы прыжков через барьеры.

Техническая подготовка. Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника) перемещения, блокирование, персональная опека. Техника владения мячом: передачи и ловля мяча, вбрасывание мяча, ловля высоколетающего мяча, удары ногой по мячу.

Практикум: Техника нападения. Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, впередназад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Обратный пас. Длинный спиральный (крученный) пас. Ловля мяча на скорости. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Ловля высоколетающего мяча, ловля мяча с отскока от земли, Удары ногой по мячу: по земле, высокий, дальний, спиральный удар. Вход с мячом в противника, падения на землю, сохранение мяча, освобождение от мяча. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, смещения вправо и влево, низкий и высокий захват. Индивидуальная защита. Захваты противника: спереди, сбоку, сзади. Высокий и низкий захват. Коллективная защита.

Захват вдвоем, втроем. "Передавливание" противника в открытой игре. Игровое мышление при игре в защите. Перестроение игроков в защите. Овладение мячом при атаке противника и контратака. Тактическая подготовка. Содержание тактической подготовки. Групповая и командная тактика в зависимости от сильных и слабых качеств команды противника. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика защиты. Тактика нападения. Практикум: Тактика защиты: Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Надежный захват, подстраховка партнерами, игра в линию. Сгон атаки к ауту. Рассыпание от назначаемой и произвольной схваток.

Перестроение при игре в "коридоре". Подстраховка задней линии. Коммуникабельность защиты. Занятие позиции, перемещения. Подворот схватки в левую сторону. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита, перестроение линии защиты. Защита против различных систем нападения. Тактика нападения: Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, взаимодействие с партнером, подбор мяча. Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу, взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации. Построение "молов", "раков".

Командные действия: игра в назначаемой схватке, игра в коридоре. Свободная игра. Контратака после удара ногой противника. Задавливание от назначаемой схватки. Подворот схватки в правую сторону. Атака третьей линией схватки. Второй и третий удар игроков схватки. Перестроение линии трех четвертных. Розыгрыш лишнего игрока. Задавливание в коридоре. Скол в коридоре в открытую и закрытую стороны. Отыгрыш мяча в коридоре. Комбинационная игра в коридоре. Игра линии трех четвертных. Комбинации на создание преимущества: игра в "крест", забегание, проброс, ложный крест, уширение. Судейская практика. Судейство соревнований. Правила соревнований. Практикум: Судейская жестикуляция. Проверка знания правил соревнований. Судейство игр на учебных занятиях, товарищеских встречах. Зачетное судейство игры.

Основы методики обучения и занятий. Привлечение воспитанников к судейству товарищеских игр младших групп. Спортивные игры. Правила игр. Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенность игр с регбийным мячом. Практикум: Спортивные игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д.

Эстафеты с регбийным мячом, преодоление препятствий и т. д. Отработка элементов игры в регби при помощи вышперечисленных игр и упражнений. Соревнования. Подготовка к играм. Разбор предыдущих игр и план на игру. Послеигровой разбор. Практикум: Регбийные игры по правилам для средней группы. Игра по полным регбийным правилам. Участие в соревнованиях для своей возрастной группы.

Итоговое занятие. Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Выдача "домашних заданий" на лето (физическая и легкоатлетическая подготовка, работа с мячом). Итоговая показательная игра для родителей. Подведение итогов года.

**Программный материал спортивной подготовки для групп
спортивного совершенствования.**

Вводное занятие. Знакомство с программой четвертого года обучения. Организационные вопросы. Общая техника безопасности при проведении занятий. Личная гигиена воспитанников. Практикум: Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Врачебный контроль (диспансеризация).

Теоретическая подготовка. Углубленное изучение правил игры. Просмотр моментов игр лучших команд мира. Технический и тактический разбор каждой проведенной игры. Отработка умения приспосабливаться к тактике противника и различным стилям судейства. Врачебный контроль и самоконтроль. Содержание и роль врачебного контроля и самоконтроля в занятиях юных регбистов, массаж и самомассаж - назначение, сущность, основные приемы. Вред курения и употребления спиртных напитков. Практикум: Врачебный массаж, самомассаж, гигиена. Самомассаж до, в процессе и после занятия. Борьба с утомлением и переутомлением. Контроль за весом тела, пульсом, частотой дыхания, наблюдение за самочувствием, аппетитом, сном, работоспособностью, утомляемостью. Водные, восстановительные процедуры.

Общефизическая подготовка. Правильность выполнения сложных упражнений для старшей возрастной группы. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений, выбираемых педагогом в зависимости от нагрузки на различные группы мышц. Общефизические упражнения: Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка. Понятия о командах. Бег по пересеченной местности. Гимнастические упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (3-4 кг): стоя, лежа, сидя, на коленях: поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения со скакалкой, на канате, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки. Отягощающие упражнения с партнером.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед и назад, одиночные и сериями. Перевороты вправо и влево, с места и с разбега, с вальсетами. Стойки на голове, стойки на руках и у стенки. Перевороты и кульбиты на матах и на полу. Эстафеты с акробатическими упражнениями. Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения и работа в тренажерном зале: Упражнения с отягощением, отжимания на брусьях. Упражнения для развития

шейного, грудного и поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса, локтевого сустава, лучезапястного сустава, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопного сустава, туловища (спины, талии, ягодиц), тазового пояса, бедер и икроножных мышц. Упражнения для улучшения осанки, для мышц ног и рук. Упражнения с эспандером. Упражнения с гантелями и штангой. В течение года выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня физической готовности воспитанников.

Легкоатлетическая подготовка. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Кроссовая подготовка (3000 м). Повторный, интервальный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Прыжки в длину и в высоту. Тройной и пятерной прыжок с места и с разбега. Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Бег по песку, по снегу. Многоскоки. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Упражнения на растяжку. Различные типы прыжков через барьеры. Техническая подготовка. Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника) перемещения, блокирование, персональная опека. Техника владения мячом: передачи и ловля мяча, вбрасывание мяча, ловля высоколетающего мяча, удары ногой по мячу.

Практикум: Техника нападения. Стойка нападающего в назначаемой схватке, перемещения без мяча, бег с измененном направлении и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Обратный пас. Длинный спиральный (крученный) пас. Ловля мяча на скорости. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Ловля высоколетающего мяча, ловля мяча с отскока от земли, Удары ногой по мячу: по земле, высокий, дальний, спиральный удар. Обыгрыш противника один в один, при применении различных ложных движений: шаг в сторону, скрестный шаг, ложный пас. Обыгрыш два в один, три в два и т.д. Обманные движения при игре в коридоре. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения-захваты вперед и назад, смещения вправо и влево, низкий и высокий захват. Индивидуальная защита. Захваты противника: спереди, сбоку, сзади.

Коллективная защита. Захват вдвоем, втроем. "Передавливание" противника в открытой игре. Игровое мышление при игре в защите. Перестроение игроков в защите. Овладение мячом при атаке противника и контратака. Захват противника и быстрое вставание для подъема лежащего мяча. Коллективные действия в раках и молах. Тактическая подготовка. Содержание тактической подготовки. Групповая и командная тактика в зависимости от сильных и слабых качеств команды противника. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика защиты. Тактика нападения.

Практикум: Тактика защиты: Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Надежный захват, подстраховка партнерами, игра в линию. Сгон атаки к ауту. Рассыпание от назначаемой и произвольной схваток. Перестроение при игре в "коридоре". Подстраховка задней линии. Коммуникабельность защиты. Занятие позиции, перемещения. Подворот схватки в левую сторону. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита, перестроение линии защиты. Защита против различных систем нападения. Умение монолитно входить в назначаемую схватку, создавая давление на нападающих противника.

Тактика нападения: Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, взаимодействие с партнером, подбор мяча. Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу, взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, различные тактические комбинации. Построение "молов", "раков". Командные действия: игра в назначаемой схватке, игра в коридоре. Свободная игра. Контратака после удара ногой противника. Задавливание от назначаемой схватки. Подворот схватки в правую сторону. Атака третьей линией схватки. Второй и третий удар игроков схватки. Перестроение линии трех четвертных. Розыгрыш лишнего игрока. Задавливание в коридоре. Скол в коридоре в открытую и закрытую стороны. Отыгрыш мяча в коридоре. Комбинационная игра в коридоре. Игра линии трех четвертных. Комбинации на создание преимущества: игра в "крест", забегание, проброс, ложный крест, уширение. Умение монолитно входить в назначаемую схватку, создавая давление на защиту противника.

Судейская практика. Судейство соревнований. Правила соревнований. Психология судьи: доброжелательность, последовательность, выдержанность, коммуникабельность. Практикум: Судейская жестикуляция. Проверка знания правил соревнований. Судейство игр на учебных занятиях, товарищеских встречах. Зачетное судейство игры. Основы методики обучения и занятия. Привлечение воспитанников к судейству товарищеских игр младших групп.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «регби» основаны на особенностях вида спорта «регби» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби», учитываются организациями, реализующими

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «регби» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «регби» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требования безопасности. Учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматриваю (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий). Включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 8);

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 9);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав социального развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

- обеспечение прозрачности образовательного процесса для родителей и общества, размещение информации о результатах спортивной деятельности учреждения в виде информационных постов на официальных сайтах учреждения;

- взаимодействие образовательного учреждения с органами, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта, образования и с другими образовательными учреждениями, организациями.

Информационная среда в том числе даёт возможность:

создания, поиска, сбора, анализа, обработки и представления информации (работа с текстами в бумажной и электронной форме, запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео- и графическим сопровождением, общение в Интернете);

планирования учебно-тренировочного процесса и его ресурсного обеспечения;

размещения и сохранения используемых участниками информационных ресурсов, учебных материалов, предназначенных для спортивной деятельности обучающихся, а также анализа и оценки такой деятельности; доступа к размещаемой информации;

мониторинга хода и результатов учебно-тренировочного процесса, фиксацию результатов деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей; мониторинга здоровья обучающихся;

дистанционного взаимодействия всех участников отношений в сфере физической культуры и спорта: обучающихся, тренером-преподавателем, администрации учреждения, родителей (законных представителей) обучающихся, методических служб, общественности, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, образования;

учета контингента обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей обучающихся (законных представителей);

организации дистанционного образования;

взаимодействия учреждения с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службой занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

информационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, в том числе талантливых и одаренных, включая обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<p style="text-align: center;">Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;">Учебно- тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; Формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонностей к педагогической работе 	В течение года

2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дня здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

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

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятий	Форма мероприятий	Сроки проведения	Ответственный по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	«Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	Практическое занятие	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «проверка лекарственных средств»	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой

от «__» _____ 2023 г. № _____

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «регби»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5	Бег на 1000 м	мин.с	не более		не более	
			---	---	6,10	6,30
1.6	Смешенное передвижения на 1000 м	мин.с	не более		не более	
			7.10	7.35	---	----
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10.3	10.6	9,6	9,9
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Ручная динамометрия, правой и левой рукой	н/кг	не менее		не менее	
			8	6	9	7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее		не менее	
			10		12	

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5.5	5.8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5	Бег на 1500 м.	Мин.с	не более	
			8.05	8.29
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	9.1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	
2.2	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4.5	5.4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Бег 2000 м	мин.с	не более	
			---	9.50
1.6	Бег на 3000 м	мин.с	не более	
			12.40	---
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.2	8.0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			71	25
2.2	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			60	15
2.3	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			45	---
2.4	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			40	----
2.5	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			25	19
2.6		кг	не менее	

	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)		89	40
2.7	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			72	25
2.8	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин.с	не более	
			6,00	7.40
2.9	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин.с	не более	
			5,40	7.20
2.10	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по
виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4.4	5.0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	2000
1.6	Бег на 2000 м	мин.с	не более	
			---	9.50
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6.9	7.9
1.8	Бег на 3000м	мин.с	не более	
			12.40	
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			89	30
2.2	Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			75	20
2.3	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			59	---
2.4		кг	не менее	

	Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа «защитник»)		53	----
2.5	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее	
			27	23
2.6	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «нападающий»)	кг	не менее	
			140	75
2.7	Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа «защитник»)	кг	не менее	
			113	55
2.8	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «нападающий»)	мин.с	не более	
			5.30	6.40
2.9	Тест «Бронко» (для игрового амплуа «защитник»)	мин.с	не более	
			5,00	6.20
2.10	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой

от «__» _____ 2023 г. № _____

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени и в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		±120/180 минут в год		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	±13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	±13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	±13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	±13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе в процессе занятий физической культурой и спортом	±13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	±13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила виде спорта	±14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	±14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, Сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	±14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Всего на этапе начальной подготовки до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		±600/960 минут в году		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	±70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	±70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	±70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	±70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	±70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

				высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	±60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	±60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	±60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		±1200 минут в год		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	±200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	±200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

				спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	±200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	±200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	±200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

				<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Всего на этапе высшего спортивного мастерства		±600 мину в год		
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое, и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	±120	сентябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового, и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	Социальные функции спорта	±120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как	±120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной</p>

	<p>многокомпонентный процесс</p>			<p>тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>±120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных движений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных</p>

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой

от «__» _____ 2023 г. №__

Таблица № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер высота (15 штук)	штук	10
3.	Барьер высота (32 штук)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (Н-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг.)	комплект	5
7.	Гантели массивные (от 3 до 36 кг.)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручкой	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25;2,5;5;10;20;25;)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитная мягкая накладка для боковых флажков	штук	14
15.	Защитная мягкая накладка на стойки ворот	штук	4
16.	Кольцо координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешки для регби силовые (10,15,20)	комплект	5
22.	Мячи для регби (3,4,5 размера)	комплект	15
23.	Мячи для регби тяжелые (2-3)	комплект	5
24.	Мячи для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мячи набивные (медицинболы) (От 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
29.	Скакалка	штук	на группу 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера-преподавателя

			1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лесница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагштог для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					До трех лет	Свыше трех лет		
					количество	количество		
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-	-	1	-	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-	-	-	1	1

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «регби»,
утверждённой

от «__» _____ 2023 г. №__

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Расчетная единица Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0.5	2	0.5
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или металлические) для разных видов покрытий	пар	на обучающегося	-	-	-	1	2	0.5	2	0.5
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-	-	2	0.5	2	0.5	2	0.5
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-	-	2	0.5	2	0.5	2	0.5