

# РЕГБИ-7



ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ  
УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
ФЕДЕРАЦИЯ РЕГБИ УЗБЕКИСТАНА**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

## **РЕГБИ-7**

Государственная система стандартов непрерывного образования  
Узбекистана.

Среднее-специальное, профессиональное образование.

Направление подготовки: Спорт.

Профессия: Тренер-преподаватель.

Специальность: Национальные виды спорта.

УДК 796.333

КБК 75.575

Р 32

Регби-7 [Текст] /С.У. Назаров [и др.]-Ташкент: "Umid Design", 2021.-68 с.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

<b>Назаров С. У.</b>	и.о., доцент, институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
<b>Ҳайитов О. Э.</b>	доктор психологических наук, доцент, институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
<b>Бекназаров А. Р.</b>	преподаватель институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
<b>Куликов Д. А.</b>	главный тренер сборной Узбекистана по регби
<b>Лебедь Е. П.</b>	старший тренер женской сборной Узбекистана по регби
<b>Исоев А. А.</b>	инструктор-методист Республиканской школы высшего спортивного мастерства по спортивным играм
<b>Раззоқов А. А.</b>	инструктор-методист
<b>Рецензенты:</b>	
<b>Акрамов Ж. А.</b>	к. п. н., профессор кафедры «Спортивного менеджмента» институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
<b>Нормурод А. А.</b>	доцент институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (1 июля 2020 года, Протокол № 1).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа для **КОР** разработана во исполнение Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и колледжей олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в КОР.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «спорт» (шифр \_\_\_\_\_).

В основу учебной программы заложены:

1. Обобщение научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными регбистами и регбистами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики;

2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность КОР и основополагающие принципы подготовки учащихся-регбистов КОР:

а). **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с учащимися-регбистами КОР;

б). **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся-регбистов КОР;

с). **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся-регбистов КОР вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую части и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу КОР. В целом учебная программа предусматривает обеспечение формирования у учащихся-регбистов КОР профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведению воспитательной работы и др.

Учебная работа в КОР строится на основе данной учебной программы и рассчитана на календарный год. На основании нормативно-правовых документов функционирования КОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

## Раздел I

### НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

#### 1. Спортивные группы

В соответствии с тем, что в КОР зачисляются регбисты, уже имеющие соответствующие спортивные разряды, то спортивная подготовка учащихся-регбистов КОР с учетом их положительной динамикой роста спортивных показателей и показателей физического и психического развития, осуществляется в учебно-тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС), сформированных из числа учащихся-регбистов КОР 7, 8, 9 классов и **I, II и III курсов**.

На учащихся-регбистов КОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы, в обязательном порядке должны быть заведены индивидуальные карты.

#### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА УЧАЩЕГОСЯ-РЕГБИСТА КОР

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(год, месяц, число)

Фамилия, \_\_\_\_\_ имя,  
отчество \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Резус \_\_\_\_\_ Группа  
крови \_\_\_\_\_

Домашний  
адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Место учёбы \_\_\_\_\_

Курс, класс \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_

Спортивное общество \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_

избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Каким видам спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_

Сколько времени \_\_\_\_\_  
Какими \_\_\_\_\_ видами \_\_\_\_\_ спорта \_\_\_\_\_ занимался

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях \_\_\_\_\_

Разряд (звание) \_\_\_\_\_  
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства \_\_\_\_\_

Район (город) \_\_\_\_\_

Жилищные условия \_\_\_\_\_

Режим питания \_\_\_\_\_

Перенесенные: \_\_\_\_\_ а)

болезни \_\_\_\_\_ б)

травмы \_\_\_\_\_

операции \_\_\_\_\_ в)

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет  
(подчеркнуть)

Курение: с каких лет \_\_\_\_\_ по штук \_\_\_\_\_ в день, не курить (подчеркнуть)

<b>Антропометрические данные</b>									
<b>Показатели</b>		<b>1-е обследование</b>		<b>2-е обследование</b>		<b>3-е обследование</b>		<b>4-е обследование</b>	
		<b>(дата осмотра)</b>		<b>(дата осмотра)</b>		<b>(дата осмотра)</b>		<b>(дата осмотра)</b>	
		<b>возраст</b>	<b>оценка*</b>	<b>возраст</b>	<b>оценка*</b>	<b>возраст</b>	<b>оценка*</b>	<b>возраст</b>	<b>оценка*</b>
<b>Масса тела (кг)</b>									
<b>Рост стоя, см</b>									
<b>Окружность грудной Клетки (см)</b>	<b>ВДОХ</b>								
	<b>ВЫДОХ</b>								
	<b>пауза</b>								
	<b>размах</b>								
<b>ЖЕЛ (см3)</b>									
<b>Мышечная сила (кг)</b>	<b>пр. кисть</b>								
	<b>лев. кисть</b>								
	<b>становая</b>								
<b>Данные наружного осмотра</b>									
<b>Кожные покровы</b>									
<b>Видимые слизистые</b>									
<b>Лимф. система</b>									
<b>Жироотложение</b>									
<b>Мускулатура</b>									
<b>Сост. грыж. ворот</b>									
<b>Формы грудной клетки, спины, стоп, ног</b>									
<b>Грудная клетка</b>									
<b>Спина</b>									
<b>Стопа</b>									
<b>Ноги</b>									

### Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обследования	2-е обследования	3-е обследования	4-е обследования
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

### Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обследования	2-е обследования	3-е обследования	4-е обследования
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообраще- ния: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				

Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
других специалистов (вписать)				

### Функциональная проба

Показатели		1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
До ДО До физической нагрузки	Частота дыхания, разы в мин.				
	Частота пульса, разы в мин.				
	Характер пульса				

	Артериальное давление, мм рт. ст.													
После физической нагрузки	пульс	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
	Частота дыхания, разы в мин.													
	Частота пульса, разы в мин.													
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	лёжа													
Аускультация сердца	стоя													
	лёжа													

### Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по регби				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

### Физическая подготовка учащегося-регбиста

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность		Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая	Специальная	Специальная	Кол-во	



Этап спортивного совершенствования												
1 год обучения												
2 год обучения												
3 год обучения												

Разрядные требования к учащимся-регбистам КОР:

Этапы подготовки	Год обучения	Разрядные требования к учащимся-регбистам КОР	
		до зачисления на соответствующий год обучения	по окончании соответствующего года обучения
Учебно-тренировочный	1 год обучения	I юн.	III вз.
	2 год обучения	III вз.	II вз.
	3 год обучения	II вз.	I вз.
Спортивное совершенствование	1 год обучения	I вз.	КМС
	2 год обучения	КМС	подтверждение КМС

	3 год обуче- ния	КМС	подтверждение КМС
--	------------------------	-----	----------------------

Участие учащихся-регбистов КОР в официальных соревнованиях в соответствии с требованиями Правил соревнований:

Возрастные группы спортсменов			
Первая (Открытая)	Вторая	Третья	Четвертая
18 лет и старше	16, 17 лет	14, 15 лет	12, 13 лет

## 2. Программный материал

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся-регбистов КОР и объем учебных часов составляются на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий, в условиях КОР, и дополнительно 6 недель – на учебно-тренировочный сбор и самостоятельные индивидуальные занятия на период активного отдыха.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки:

№	Параметры подготовки	Группы	
		Учебно-тренировоч.	Спорт. совершенств.
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	390	480
2	Специальная физическая подготовка	400	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	350	450
4	Теоретические подготовка (час)	24	24
5	Психологическое подготовка (час)	12	12

6	Контрольно-перевод.испытания (к-во)	Вне сетки часов	
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спортмероприятий	
8	Судейская практика	24	24
9	Восстановительные мероприятия	48	48
10	Медицинское обследование (к-во в год)	2 раза в год вне сетки часов	
	Общее количество часов	1248	1456

Примерное соотношение средств физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения (%):

№	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		УТГ			ГСС		
		1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обуче ния	1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обуче ния
1	Общая физическая	45	45	40	40	35	30
2	Специальная физическая	30	30	30	25	30	30
3	Технико-тактическая	25	25	30	35	35	40
4	другие	10	10	10	10	10	10

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

Этапы подготовки	Год обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивное совершенствование	1 год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и

	2 год обучения	выполнение требований по спортивной подготовке
	3 год обучения	
Учебно-тренировочный	1 год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	2 год обучения	
	3 год обучения	

Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, курсовок и т. д.):

№	Виды соревнований	Участие учащихся-регбистов в спортивных мероприятиях в год					
		УТГ			ГСС		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Контрольные	46	50	52	52	52	52
2	Отборочные	3	3	3	3	3	3
3	Основные	2	2	2	3	3	3
4	Главные	1	1	1	1	1	1

Примерный годовой план-график распределения для учебно-тренировочных групп

(24 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы								Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка(час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												

7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, (кол-во в год)	По календарному плану спорт мероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часов):

№	Содержание занятий	Месяцы								Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

2	Специальная физическая подготовка (час)	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка(час)	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	38	450
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов													
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спорт мероприятий													
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год													
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	122	122	1456

Недельные циклы подготовки могут быть такими, как:

1. Втягивающий микроцикл (**ВМ**) — задачи микроцикла: подведение организма к напряженной тренировочной работе. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в ВМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	50
	СФП	42
	ТТП	8
Вторник	ОФП	42
	СФП	50
	ТТП	8
Среда	ОФП	50
	СФП	50
	ТТП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	100
	СФП	-
	ТТП	-
Пятница	ОФП	-
	СФП	100
	ТТП	24
Суббота	ОФП	45
	СФП	45
	ТТП	10
Воскресенье	Активный отдых	

2. Ударный микроцикл (**УМ**) — задачи микроцикла:

а). Стимуляция адаптационных процессов в организме спортсмена;  
 б). Решение основных задач, технико-тактической, физической, психологической интегральной подготовки. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в УМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	33
	СФП	63
	ТПП	4
Вторник	ОФП	50
	СФП	50
	ТПП	-
Среда	ОФП	50
	СФП	50
	ТПП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	-
	СФП	88
	ТПП	12
Пятница	ОФП	33
	СФП	63
	ТПП	4
Суббота	ОФП	33
	СФП	63
	ТПП	4
Воскресенье	Активный отдых	

3. Восстановительный микроцикл (ВСМ) — задача микроцикла: обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме регбиста. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в ВСМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	20
	СФП	72
	ТПП	8
Вторник	ОФП	30
	СФП	70
	ТПП	-
	ОФП	20

Среда	СФП	80
	ТПП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	25
	СФП	70
	ТПП	5
Пятница	ОФП	35
	СФП	60
	ТПП	5
Суббота	ОФП	20
	СФП	80
	ТПП	-
Воскресенье	Активный отдых	

4. Подводящий микроцикл (ПМ) — задачи микроцикла: непосредственная подготовка спортсмена к соревнованиям. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в ПМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СФП	75
	ТПП	10
Вторник	ОФП	15
	СФП	75
	ТПП	10
Среда	ОФП	15
	СФП	85
	ТПП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	15
	СФП	75
	ТПП	10
Пятница	ОФП	15
	СФП	75
	ТПП	10
	ОФП	15

Суббота	СФП	75
	ТПП	10
Воскресенье	Активный отдых	

5. Соревновательный микроцикл (СМ) — задачи микроцикла: успешное участие в соревнованиях. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в СМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Вторник	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Среда	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Четверг	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Пятница	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Суббота	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Воскресенье	Активный отдых	

При планировании подготовки на отдельных этапах годового цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

Примерная модель построения многолетней тренировки регбистов КОР:

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
Учащиеся-регбисты	Регбисты юношеских разрядов в возрасте 12-14 лет, проявившие интерес к занятиям и выполняющие контрольно-нормативные требования	Регбисты I разряда, КМС 15-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры - преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий

<p>Технико - тактическая подготовка</p>	<p>Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности</p>	<p>Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивиду- альных особенностей; совершен- ствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирова- ние навыков участия в от- ветственных соревнованиях</p>
<p>Основные методы тренировки</p>	<p>Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный</p>	<p>Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный</p>
<p>Формы организации тренировочног о процесса</p>	<p>Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности</p>	<p>Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности</p>

<p>Условия подготовки</p>	<p>Бассейн, спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования</p>	<p>Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования</p>
<p>Цель подготовки</p>	<p>Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой регби</p>	<p>Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны</p>
<p>Основные задачи по спортивной подготовке</p>	<p>Выполнить нормативы 2 юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов</p>	<p>Выполнить нормативы I взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их</p>

<p>Основные задачи идеологического и нравственного воспитания</p>	<p>Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества</p>	<p>Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира</p>
<p>Питание</p>	<p>Своевременное, разнообразное, витаминизированное</p>	<p>В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований — специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам</p>
<p>Средства восстановления</p>	<p>Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, спортивные игры. Физиотерапевтические — душ, сауна</p>	<p>Педагогические; физиотерапевтические — душ, сауна, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия</p>

<p>Медицинское и научно-методическое обеспечение</p>	<p>Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической</p>	<p>Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)</p>
<p>Система контроля а) организации системы подготовки</p>	<p>Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки</p>	<p>Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок</p>
<p>б) теоретической подготовки</p>	<p>Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения</p>	

<p>в) специальной психологической подготовки</p>	<p>Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости</p>	
<p>г) физической подготовки</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения</p>	
<p>д) технико-тактической подготовки</p>	<p>Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности</p>	<p>Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях</p>
<p>е) соревновательной подготовки</p>	<p>Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства</p>	

Примерный план теоретической подготовки учащихся-пловцы  
КОР:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков		
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений		
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем		
4	Образование и развитие регби	История образования и развития регби	УТГ 1 года обучения	Сентябрь Январь

			ГСС 1 года обучения	
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, Европы, мира, республиканских и международных соревнований южного полушария		
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико- тактическая подготовка Роль спортивного режима и питания		
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание		
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.		

		Средства разносторонней подготовки		
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития		
10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК		

## Раздел II ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

### I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участие в соревнованиях. На протяжении обучения в КОР учащиеся-регбисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Основная цель тренировки** — углубленное овладение технико-тактическим арсеналом регби.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся-регбистов;

2. улучшение скоростно-силовой подготовки учащихся-регбистов с учетом формирования основных навыков, присущих регби;
3. создание устойчивого интереса к углубленному занятию регби;
4. развитие специальной выносливости;
5. обучение технике и ее совершенствование;
6. постепенное подведение учащихся-регбистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
7. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки учащихся-регбистов;
8. выведение учащихся-регбистов на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей и др.

**Основные средства тренировки:**

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально-подготовительных упражнений;
3. комплексы специальных упражнений;
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
6. подвижные и спортивные игры на суше и в воде;
7. упражнения локального воздействия (на специфических и неспецифических тренировочных устройствах и тренажерах);
8. изометрические упражнения; изокинетические упражнения (специальные изокинетические тренажеры).

**Специальные тренировочные устройства** и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

1. позволяют учитывать индивидуальные особенности учащихся-регбистов;
2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат;
3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньше возможностей для совершенствования;
4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы для отдыха между упражнениями.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить разучиванию тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

#### **Методы выполнения упражнений:**

1. повторный;
2. переменный;
3. повторно-переменный;
4. круговой;
5. игровой;
6. контрольный;
7. соревновательный.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1. функциональные особенности организма регбистов в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

## **2. Общие основы спортивной подготовки**

### **2.1. Техническая подготовка**

Основные задачи, требующие решения в процессе технической подготовки регбиста:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных действий, составляющих основу техники регби;
- последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;

- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение эффективности двигательных действий в соревновательных условиях.

### **2.1. Совершенствование техники регби**

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

### **2.2. Tактическая подготовленность регбиста**

При современном высоком уровне спортивных достижений к тактической подготовленности регбистов предъявляются особые требования. Tактическая подготовленность регбиста определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Tактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

#### **Основы тактической подготовки**

В тактической подготовке необходимо выделять следующие основные направления:

- изучение теоретико-методических положений спортивной тактики;
- овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- практическую реализацию тактической подготовленности.

### **Цели тактической подготовки, характерные для регби:**

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш, что позволяет регбисту сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть независимо от того, какой результат покажет регбист; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами. Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

Все два варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для регбистов, обладающих большими скоростными возможностями.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения, которыми он может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена.

### **Средства и методы тактической подготовки**

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. К ним относятся умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником: умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т. д. По мере изучения технических приемов регби учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке регбистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки

(совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите, и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по регби служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса по наращиванию объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий. Основой тактической подготовленности регбиста является его рациональное поведение во время соревнований. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные для контрольных испытаний, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по регби уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и

технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в регби полными составами.

### **2.3. Психологическая подготовка**

**Содержание психологической подготовки** включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

**Главный задачи психологической подготовки** — формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств регбиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, своим возможностям восстановления, нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму и спортивной жизни.

Ведущую роль в психологической подготовке спортсмена играет тренер. В группах спортивного совершенствования существенную помощь тренеру может оказать психолог-профессионал.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду возрастной период развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и

поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методов идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы — от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т. п.

На всех этапах подготовки большое значение занимают вопросы диагностики и регуляции психологического состояния спортсменов. Для этого используются не только педагогические средства воздействия, но и обследования спортсменов в специализированных учреждениях (лабораториях, центрах психологического контроля и коррекции).

**Основными методами и приемами психологической подготовки являются:**

— Беседы, лекции. Главным методом воздействия в этом случае будут убеждения и воздействие на сознание ученика.

— Беседы со спортсменами, тренерами, родителями в присутствии ученика. Содержание беседы будет косвенно направлено на этого спортсмена. Основными задачами являются снятие противодействия, которое может возникнуть при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Основной метод воздействия — косвенное внушение.

— Аутотренинг — самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

— Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения — высшие уровни самосознания и саморегуляции.

— Педагогические воздействия. Выполнение тренировочных заданий в усложненных условиях с предельным или околопредельным психическим напряжением. Применение соревновательного метода. Применение специальной разминки.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

— создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

— уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

— специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

— определение оптимального варианта действий в соревновании.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на

развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

## **2.4. Развитие двигательных качеств у учащихся-регбистов**

### **2.4.1. Гибкость**

Гибкость – одно из важных физических качеств регбиста. Хорошая гибкость обеспечивает регбисту свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время тренировки.

Часто понятие «гибкость» считают синонимом понятия «подвижность суставов», однако между ними есть различие. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под гибкостью – степень свободы движений в какой-либо части тела или частях тела. Разумеется, отличная подвижность в суставах – хорошая основа для высокого уровня управления гибкости.

Выделяют два вида подвижности в суставах: а) активную; б) пассивную.

Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции. Движения в суставах могут осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела.

Пассивная подвижность возможна при отсутствии сопротивления мышц-антагонистов и лимитируется в основном растяжимостью мышц и связок.

Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов.

Существенное влияние на уровень подвижности в суставах оказывают индивидуальные особенности строения суставов и связочного аппарата. Нередко это значительно ограничивает развитие данного качества у спортсменов. Примерно в 20% случаев у детей встречается хорошая подвижность, в 20% случаев – плохая и в 60% случаев – средняя подвижность.

Гибкость зависит от возраста. У детей она значительно лучше, чем у взрослых.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с раннего возраста. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Проявление гибкости зависит от температуры окружающей среды. При повышении температуры гибкость увеличивается, при понижении – уменьшается. Эту зависимость следует учитывать при организации занятий.

На гибкость оказывают влияние силовая структура движения, проявления других физических качеств. Учитывая данное обстоятельство, развитие гибкости, следует проводить комплексно, вместе с воспитанием других физических качеств, необходимых регбисту.

#### **2.4.1.1. Воспитание гибкости**

Регбисты должны ежедневно работать над гибкостью. Перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются: без выполнения упражнений качество утрачивается.

Опыт показывает, что увеличение подвижности в различных суставах в необходимом для регби объеме обеспечивает ежедневная 30 – 60-минутная работа; поддержание ранее достигнутого уровня – 20 – 40-минутная работа, выполняемая 3-4 раза в неделю. Регбисты могут это делать в виде домашних заданий, включать в тренировочные занятия.

Упражнения на воспитании гибкости можно классифицировать на группы: а) упражнения, связанные с активным растяжением; б) упражнения, связанные с пассивным растяжением; в) упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Значительно большая работа проводится в подготовительном периоде тренировки.

Упражнения на воспитание гибкости проводится после предварительной тщательной разминки.

При выполнении упражнений используются:

- повторяющиеся растяжения;
- продолжительные одиночные растяжения;
- постизометрическая релаксация (растяжение
- послеизометрического напряжения мышц-антагонистов).

Все программы, отдельные упражнения, выполняются на фоне полного восстановления. Величина паузы определяется характером выполняемого упражнения, его продолжительностью, объемом движения (или движений).

Следует еще раз подчеркнуть, что все необходимые регбисту физические качества должны воспитываться сопряжено. Это особенно важно для регбистов высокой квалификации. Такую возможность дает работа, выполняемая на специальных тренажерах.

В работе по воспитанию подвижности в суставах с целью контроля можно проводить несложные измерения: определение вращательной подвижности в плечевых суставах, наклона вперед, ротации (вращения) кнаружи в тазобедренных и коленных суставах.

### **2.4.1.3. Упражнения для развития подвижности в суставах** **Упражнения для рук**

1. И. П. – основная стойка. Круговые движения в плечевых суставах; сначала вперед, потом – назад.

2. И. П. – основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Движения начинать медленно, постепенно увеличивать скорость. То же упражнение с гантелями весом 250-750 г.

3. И. П. – наклон туловища вперед. Движения руками в стороны – вверх. То же упражнение с гантелями массой 250-750 г.

4. И. П. – основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в и. п.

5. И. П. – стоя в наклоне, ноги прямые, руки хватом сверху на гимнастической стенке. Пружинающие наклоны.

6. И. П. – первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит ноги врозь, согнувшись над первым и взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх – назад рук первого партнера вторым с пригибанием спины с постепенным увеличением амплитуды движения.

7. И. П. – первый партнер лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Второй партнер, стоя со стороны головы на коленях, сводит локти лежащего партнера по направлению вверх.

### **Упражнения для увеличения подвижности позвоночника**

1. И. П. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40-50 см, руки вверх, опираются о рейку гимнастической стенки. Перебирая руками рейки, опускаться вниз, прогибаясь до горизонтального положения с возвращением в и. п.

2. И. П. – лежа на спине. Выполнение «мостика».

3. И. П. – лежа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове.

4. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Наклоны туловища в правую и левую стороны.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой или вверх. Вращение туловища вправо или влево.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

### **Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног**

1. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами сначала без касания руками стоп, затем – с касанием.

2. И. П. – стоя боком к гимнастической стене и держась за нее рукой. Маховые движения «наружной» ногой вперед и назад.

3. И. П. – стоя лицом к гимнастической стене и держась за нее руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь.

4. И. П. – партнеры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища партнера. Ноги в коленях не сгибать.

5. И. П. – стоя боком к гимнастической стенке, правая (левая) нога впереди, одной рукой взявшись за рейку, другая – в сторону. Пружиня, выпрямлять ноги в коленях, стремясь сделать продольный шпагат.

6. И. П. – ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат.

7. И. П. – стойка на одной ноге, опираясь другой о рейку гимнастической стенки на уровне поясицы. Поочередные пружинистые наклоны к обеим ногам с последующей сменой положения ноги и увеличением высоты расположения верхней ноги.

8. И. П. – упор сзади, сидя на тыльной поверхности стопы. Опираясь на руки, поднимать колени, перенося тяжесть тела на пальцы оттянутых стоп.

9. И. П. – упор присев. Поочередные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол.

10. И. П. – сидя на тыльной поверхности стопы и голени, опираясь руками о пол. Лечь на спину и пробыть в этом положении до 1 мин. Стараться касаться пола лопатками.

11. И. П. – стоя, ноги шире плеч, носки развернуты в стороны. Приседания с заданием коснуться коленями пола. Пятки от пола не отрывать.

12. И. П. – сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой – голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе.

13. И. П. – сидя, взявшись руками за голеностопный сустав. Встряхивание руками расслабленной стопы.

#### **2.4.2. Ловкость в регби**

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации; она является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки.

Известно, что специфика проявления ловкости непосредственно связана с условиями деятельности. Занимающемуся нелегко овладеть согласованием движений рук и ног, когда темп движений неодинаков, добиться такого распределения усилий регбистов, при которых не нарушалось бы равновесие тела. На ловкостные способности в схватках большое внимание оказывает «чувство соперника», представляющее собой тонкий анализ информации, получаемой от анализаторов, позволяющий спортсмену точно воспринимать мельчайшие детали движения, анализировать их и вносить коррективы.

Совершенствование такого качества, как «чувство соперника», осуществляется в процессе выполнения разнообразных тренировочных заданий при постоянном контроле темпа, ритма движений, их динамических и кинематических характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, коррекцией выполняемых двигательных действий.

В циклических видах движений специальных средств для совершенствования ловкости очень мало, потому основная методическая направленность совершенствования этого качества – использование разнообразия динамических и кинематических характеристик движения; создание неожиданных ситуаций посредством изменения условий и мест проведения упражнений;

использование различных тренажеров и специального оборудования для расширения вариативности двигательного навыка.

### **2.4.3. Выносливость в регби**

**Понятие выносливости в регби.** Выносливость предполагает прежде всего высокую производительность сердечнососудистой системы и системы дыхания: мощность, емкость и эффективность механизмов энергообеспечения динамической мышечной работы (аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного алактатного механизмов ресинтеза АТФ); совершенствование механизмов поддержания гомеостаза:

Выносливость во многом определяется силой мотивов спортсмена, волевыми качествами регбиста.

В практике принято различать общую выносливость (базовую, аэробную) и специальную (анаэробную, скоростную).

Мощность и продолжительность тренировочных упражнений на воспитание выносливости определяются степенью задействования того или иного механизма энергетического обеспечения и характера адаптационных изменений в организме спортсмена, регбиста. Современная классификация упражнений на выносливость по зонам преимущественной физиологической направленности основывается на взаимосвязи между мощностью работы (скоростью регби), ЧСС, уровнем рабочего потребления кислорода в процентах от МПК, уровнем накопления лактата.

При выборе тренировочных упражнений для повышения работоспособности в аэробном, смешанных – гликолитическом и алактатном режимах, а также основных тренировочных отрезков и при определении объема нагрузок разной направленности следует учитывать особенности созревания аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, адаптационные возможности и уровень совершенства техники регби. Филогенетические механизмы, обеспечивающие высокую функциональную производительность, созревают у человека раньше, чем механизмы, обеспечивающие высокие уровни проявления силовых и скоростно-силовых способностей, отсюда многолетняя подготовка юных регбистов, прежде всего, должна быть направлена на повышение функциональных возможностей организма, на развитие выносливости. Наиболее интенсивное увеличение аэробных способностей приходится на

препубертатную стадию развития, а гликолитического механизма – на собственно пубертатную стадию онтогенеза.

### **Скоростные способности**

Под быстротой понимают способность человека (спортсмена) в максимально короткий отрезок времени совершать двигательные действия, решать двигательные задачи.

Известны три основные формы проявления быстроты:

- 1 – латентное время двигательной реакции;
- 2 – скорость одиночного сокращения;
- 3 – темп движений.

Вместе с тем скоростные способности, их проявление, специфичны для регби. Регбист может иметь отличные результаты в отдельных формах проявления быстроты и в то же время – посредственные результаты в бегах: эти способности нужно еще проявить в специфических условиях, поэтому скоростные возможности регбиста могут характеризоваться его умением бежать быстро на короткие отрезки дистанции с максимально высокой скоростью.

Физиологической основой быстроты является подвижность нервных процессов, возможность и скорость мобилизации бескислородных механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности.

Скоростные способности спортсменов зависят от силы, гибкости, умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в работу, от психологической установки и проявления новых усилий.

Скоростные способности в значительной мере зависят от уровня технического мастерства учащего-регбиста.

Это качество во многом обусловлено природой.

Развитие скоростных способностей регбиста начинается с овладения им техникой регби. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники регби, формированием стиля, повышением выносливости.

**При выполнении упражнений рекомендуется:** помимо упражнений с нарастанием усилий применяются упражнения с их уменьшением. Регбист, развив высокую скорость, старается ее удерживать, уменьшая усилия и расслабляя мышцы. Такое упражнение «на контрасте» применяется с чередованием движений в различном темпе. Упражнения можно усложнять, применяя дополнительные отягощения.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируют после разминки в первой части занятия, а в тренировочном микроцикле – после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой. В практике спортивного регби часто случается так, что регбисты показывают высокие результаты на коротких отрезках дистанции в конце тренировочного занятия.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в регби. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать

пространственно-временным и количественно-качественным параметрам игровой соревновательной деятельности двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по всем технико-тактическим и временным показателям соревновательной деятельности.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий.

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки с целью решения задач тренировки для каждого возраста юных регбистов и года обучения в спортивной школе.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

**Цель и задачи.** Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для регби.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой подготовки, технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

Задачи физической подготовки меняются и зависимости от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине и направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ**

Этап начальной подготовки.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

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

данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты прежде всего уделяется внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

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

Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный).

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе – воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Ловкость регбистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

Интенсивность упражнения должна быть максимальной; чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег – в облегченных условиях – под гору: чередование рывков в усложненных условиях – в гору с рывками, под гору и т. п.).

Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м – стартовая скорость и 30-40 м – дистанционная скорость).

Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м – 70-90 с.

Характер пауз отдыха – легкие пробежки, ходьба. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд./мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий – от 2 до 4.

Воспитание *скоростно-силовых* качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства – прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах: с ноги на ногу: различные сочетания рывков и прыжков).

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной.; ЧСС в пределах 180-190 уд./мин.).

Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.

Длительность интервалов для отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин. между первым и вторым повторением до 2-3 мин. между третьим и четвертым).

Характер паузы для отдыха между повторениями – малоинтенсивная работа.

В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин.), в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику.

Количество серий – от 2 до 3 в одном занятии.

*Сила* в значительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при воспитании силы тренер должен рассматривать ее как базу и основу для воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств. Основным методом развития силы регбистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что регбисты выполняют упражнение (например,

поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80% от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий – не более 3-4. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

### **III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (регби), выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям регби и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации: отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям регби и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует /не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»; соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и

соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

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

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по регби требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1 – 1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

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

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине *in* виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху; бег на 3000 м производится на дорожке стадиона.

### **Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля** **Этапный контроль**

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

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

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

Интерпретация, заключение:

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

### **Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения**

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование

гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

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

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

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

#### **IV. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

##### **1. Педагогические средства восстановления**

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности у учащихся-регбистов КОР, относятся:

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т. д.);

8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## **2. Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма у учащих-регбистов КОР. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. витаминизация; 2. физиотерапия; 3. гидротерапия; 4. все виды массажа; 5. сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## **3. Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

2. создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовое и музыкальное воздействие.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для регбиста промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и в групповое после тренировочного занятия. ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

#### **4. Методические рекомендации**

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, этой цели могут служить субъективные ощущения учащихся-регбистов КОР, а также объективные показатели контроля в ходе тренировочных занятий.

### **РАЗДЕЛ III ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.10.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**1. Физическая культура и спорт в Узбекистане.** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби-15.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

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

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**5. Правила игры в регби.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

**6. Места занятий и инвентарь.** Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **3.10.2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**1. Физическая культура и спорт в Узбекистане.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в Узбекистане. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления.

**2. Состояние и развитие регби.** Развитие регби среди школьников. Соревнования по регби для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность регби. История возникновения регби. Развитие регби в Узбекистане. Международные юношеские соревнования по регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по регби.

**3. Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Поднятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям регби. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

**5. Нагрузка и отдых** как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

**6. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных регбистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**7. Основы техники и тактики игры в регби.** Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в регби.

**8. Основы методики обучения регби.** Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в

тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по регби. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**9. Планирование и контроль** учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

**10. Оборудование и инвентарь.** Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (станок для назначаемой схватки, щиты для отработки «контакта с противником» и т. д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.

**11. Установка игрокам** перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Краткие сведения о строении и функционирование организма человека и влиянии на него физических упражнений. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

1. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся.

2. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

3. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилакто-восстановительные мероприятия.

4. Основы техники и тактики игры в регби. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных команд.

5. Основы методики обучения и тренировки по регби. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

6. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ видеоматериалов игр.

## **РАЗДЕЛ IV ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

**1. Инструкторская практика.** Эта работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

Освоение терминологии, принятой в регби.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-регби и регби. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-регби.

Проведение соревнований по мини-регби и регби в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

## **2. Судейская практика**

Одной из задач КОР является подготовка учащихся-регбистов к организации и проведению спортивных соревнований в должности судей.

Цель судейской практики:

1. совершенствование знаний учащихся-регбистов КОР в области подготовки и проведения соревнований;
2. повышение у учащихся-регбистов КОР судейской квалификации и др.

Судейская практика учащихся-регбистов КОР осуществляется:

1. в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. в непосредственном участии учащихся-регбистов в судействе соревнований;
3. в участии учащихся-регбистов в учёбе на курсах повышения судейской квалификации.

Привитие судейских навыков у учащихся-регбистов КОР осуществляется путем изучения Правил соревнований, привлечения учащихся-регбистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Учащиеся-регбисты КОР должны принимать участие в судействе в ролях судьи, секретаря и др. судейские должности. Для учащихся-регбистов КОР итоговым результатом их участия в судействе соревнований является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Участие учащихся-регбистов КОР в судействе соревнований и в учёбе на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуску Федерации регби Узбекистана и на основании ходотайства КОР.

## **3. Участие в спортивных мероприятиях**

Основные задачи участия учащихся-регбистов КОР в спортивных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, учебно-тренировочных сборах (УТС) и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного):

1. проверка подготовленности и умения реализовать двигательные навыки и функциональные возможности учащихся-регбистов;
2. повышение спортивного мастерства учащихся-регбистов;
3. выполнение учащимися-регбистами соответствующих разрядных требований;

4. повышение и совершенствование учащимися-регбистами соревновательной практики и т. д.

Участие учащихся-регбистов КОР в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с решением КОР на основании:

1. календаря спортивных мероприятий;
2. официального вызова (приглашения) учащихся-регбистов на участие в спортивных мероприятиях.

Участие учащегося-регбиста КОР в соревнованиях, не соответствующих его возрастной категории или под именем другого спортсмена, или по чужому году рождения, запрещено. При установлении факта подставки учащегося-регбиста, учащийся-регбист и/или команда (делегация), от которой он был заявлен, автоматически снимаются с соревнований и к ним применяются соответствующие санкции в соответствии с Правилами соревнований.

### **Литература:**

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С. Б., Хрущева С. В. – М.: Медицина, 1991.
4. Варакин В. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дисертация, канд. пед. наук. – М., 1983.
5. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ...д-ра. пед. наук. – М., 1981.
6. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дисертация. канд. пед. наук. – М., 2004 г.
7. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976, 110 с.
8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук.– М., 1996.
9. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кучин В. А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. – М., 1981.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.

12. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. – М: Спортакадемпредс, 2000.
13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., ИКА, 1998.
14. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж. К., Варакин Б. А., Петренчук В. К. – М.: ФИС, 1984,- 188 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М. Я. – М., 1982.
16. Пулен.Р.Регби: игра тренировка –М.:ФИС, 1978,
17. Система подготовки спортивного резерва. – М.,1999 г.
18. Сорокин А. Регби. – М.: ФиС, 1968, – 120 с.
19. Хайхем Е. С., Хайхем В. Ж. Регби на высоких скоростях. – М.: ФиС, 1970.
20. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

# **РЕГБИ-7**

Подписано к печати 10.04.2021 г.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага  
Объём 4,25 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 54 \_\_\_\_  
Издательство «UMID DESIGN»  
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»  
г. Ташкент, улица Навои, 22