



Департамент физической культуры и спорта
администрации города Нижнего Новгорода

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОДНИК»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ «Водник»

Шербак И.С.

Приказ № 110/16 от 23.12.2022

Принято на заседании педагогического
совета от 23.12.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РЕГБИ»

Срок реализации программы – 1 год

г. Нижний Новгород, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.1. Цели.....	3 стр.
1.2. Задачи.....	3 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	5 стр.
2. Учебный план.....	5 стр.
3. Календарный учебный график.....	6 стр.
4. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	9 стр.
5. Рабочие программы изучаемых разделов.....	15 стр.
6. Система контроля и оценочные требования	34 стр.
7. Методические материалы.....	36 стр.
8. Перечень информационного обеспечения.....	40 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности (спортивно-оздоровительная) (далее – Программа) для отделения «регби» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Водник» (далее- Учреждение) реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа руководствуется положениями Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред.от 30.09.2020).

Программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно- технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «регби» на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной подготовки регбистов и является основным документом, регламентирующим процесс спортивно-оздоровительной подготовки по данному виду спорта.

Конечной целью тренировочного процесса на этапах многолетней спортивно-оздоровительной подготовки является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков, направленных на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Программа включает пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывает все стороны тренировочного процесса и контроля за ним. Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.1. Цели Программы:

- создания условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля;
- воспитание квалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

1.2. Основные задачи:

- обеспечение государственной политики в сфере дополнительного образования и исполнения законодательства Российской Федерации в пределах компетенции Учреждения;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и регби в частности;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий регби;
- формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство с основами регби; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- выполнение нормативов по общефизической и технической подготовке.

В результате освоения программного материала в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения занимающиеся должны:

иметь представление:

- о правилах поведения, правилах охраны труда и технике безопасности на занятиях;
- об инвентаре и оборудовании мест для занятий;
- о роли занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности;
- о строении и функциях организма человека;
- об основах личной гигиены, рациональном режиме дня и питания;
- об истории развития регби и правилах игры в регби;
- о спортивной терминологии;
- об основах игры в нападении без мяча и с мячом;
- о персональной опеке при игре в защите;

уметь:

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения приставными и скрестными шагами в ходьбе и беге, а также прыжки различными способами;
- ловить мячи двумя руками, высоко, низко и летящие на уровне груди навстречу и сбоку;
- передавать мяч двумя руками из-за головы, от груди и снизу; одной рукой сверху на ближние и дальние расстояния;
- выполнять игровые задания с элементами регби.

В результате освоения программного материала второго года в спортивно-оздоровительной группе занимающиеся должны:

знать:

- правила поведения, правила охраны труда и технику безопасности на занятиях;
- историю регби и его роль в укреплении здоровья и повышении физической подготовленности;
- основы строения и функционирования организма человека;
- основы личной гигиены, рационального режима дня и питания;
- способы саморегуляции и самоконтроля;

- правила игры в регби;
- основы индивидуальных действий в нападении и защите;
- принципы и схемы игровых взаимодействий «сменка», «разбор» и «подстраховка»;
- сущность быстрого прорыва, расстановки игроков при вбрасывании и персональной опеки;

уметь:

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- выполнять игровые задания с элементами регби;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами из различных исходных положений;
- прыгать со скакалкой, пробегать при ее вращении и т.п.;
- ловить мячи двумя руками летящие и катящиеся навстречу, сбоку и сзади;
- передавать мяч двумя руками из-за головы, справа, слева на ближние и средние расстояния;
- приземлять мяч в зачетном поле после его ловли.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Критериями успешного прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава занимающихся и посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

1.4.Контингент

На обучение зачисляются спортсмены в возрасте от 6 лет, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача (в письменной форме) и письменное заявление от родителей или их законных представителей. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - регби, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап начальной подготовки спортивной направленности. Прием детей в Учреждение оформляется приказом директора.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Регби» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Регби»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по лёгкой атлетике;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос;

Раздел «Практическая подготовка» - контрольные нормативы.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	14	Устный опрос
2	Практическая подготовка	250	Выполнение контрольных нормативов
	Итого часов:	264	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- занятия по развитию творческого мышления,
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	17 июля
Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 часов в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию

Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	<p>Осенние каникулы (29 октября - 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря - 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (18 июля – 31 августа).</p> <p>Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.</p>

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

	Тема	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	18 июля - 31 августа	Всего
1	Теоретическая подготовка												каникулы	
1.1	Теория и методика ФК и С	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1			12
1.2	Промежуточная аттестация									2				2
2.	Практическая подготовка													
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	15	10	10	15	12	10	13	10	9	10	6		120
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	3	8	3	6	3	8	6	7	3	5	4		56
2.3	Регби	3	3	4	3	3	4	3	5	5	3			36
2.4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	2		34
2.5	Промежуточная аттестация									4				4
	Всего	26	26	23	27	23	29	27	23	26	22	12		264

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность осуществляется в спортивном зале (поле стадиона) в форме групповых занятий.

Наполняемость групп и режим спортивно-оздоровительной группы

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Оптимальный численный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 лет	10-25	15-20	6

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица Учреждения. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией Учреждения с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия (как основные); индивидуальные и самостоятельные(как дополнительные, вспомогательные);
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Основными принципами при построении тренировочных занятий служат:

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

1. Общеподготовительные упражнения;
2. Специально-подготовительные упражнения;
3. Избирательные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - а) метод направленный на освоение спортивной техники;
 - б) метод направленный на воспитание физических качеств.
2. Игровой метод;
3. Соревновательный метод.

Структура занятия.

Тренировочное занятие строится по типовой структуре и состоит из трех частей.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бейсбола. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Перевод занимающихся с одного этапа подготовки на другой, отчисление из Учреждения производится на основании соответствующего локального акта.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку и лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных Учреждением на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивно-оздоровительной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных

регбистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. Перечень необходимого инвентаря и оборудования определен соответствующим приказом Минспорта РФ от 27 декабря 2019 г. №1134 и приложением к нему.

Рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования к технике безопасности

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

К занятиям по регби допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия регби проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Травмы в регби могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение регбистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки регбистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом регбистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- проведение занятий без разминки;
- неправильная организация направления движения регбистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать

организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма регбистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Требования безопасности перед началом занятий

Для профилактики повреждений необходимо хорошее состояние мест занятий — наличие ровной площадки без каких-либо посторонних предметов. Угловые флаги нужно прикреплять к древку на высоте не менее полутора метров; границы игрового поля обозначать белой краской.

Во время тренировочных занятий на площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, а также спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

Одежда регбистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Играть можно только в бутсах. Бутсы регбистов изготавливают из плотной кожи с жесткой подошвой, без выступающих на ней гвоздей. Регбисты должны пользоваться индивидуальными защитными приспособлениями: надевать под гетры защитные щитки, под трусы — бандаж для защиты половых органов от ударов. Если у регбиста ранее была травма ноги или руки, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом или носить наколенник (голеностопник).

Требования безопасности во время занятий

- строго соблюдать дисциплину;

- выходить на игровое поле по разрешению тренера и только с тренером;

- не выполнять упражнений без заданий тренера;

- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- при получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Во время перемещений спортсмен должен:

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение;

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- следить за полетом мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

Во время игры спортсмен должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- ставить подножки, бить по ногам;
- регбисту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Вывести занимающихся из зала или поля (тренер выходит последним).
- Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник и должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации Учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и окончания спортивных соревнований

Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал.

В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров и судьи.

После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен прекратить занятие, обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности, сообщить о пожаре в пожарную часть и в администрацию Учреждения, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-

преподавателя поименным спискам.

Поведение и действия всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и (или) соревновании.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

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

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

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 1-2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит

от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на спортивно-оздоровительном этапе, когда эффективность средств регби еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем общефизической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.п. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовленные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, 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.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: медболами, теннисными, гандбольными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. К ним относится 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, занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке регбистов занимает интегральная подготовка. 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.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в процессе тренировки, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, видеофильмов и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с

правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Тема-1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема-2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития физической культуры и спорта.

История развития бейсбола как вида спорта. Олимпийское движение.

Тема -3.Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой спортивной классификации.

Тема -4.Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Общие гигиенические требования к занимающимся бейсболом с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

Тема 5. Закаливание организма юного спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой.

Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

Тема 6.Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях регби. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Дневник самоконтроля спортсмена, его форма и содержание. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта.

Тема 7.Общая характеристика тренировки спортивной.

Организация, структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей спортивной тренировки.

Тема 8.Средства спортивной тренировки.

Обще подготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения; избирательные соревновательные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Тема 9. Физическая подготовка юного спортсмена

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

Тема 10. Техническая подготовка юного спортсмена

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного

мастерства. Тренажерные устройства для овладения техникой игры.

Тема 11. Тактическая подготовка юного спортсмена

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Тема 12. Правила соревнований. Основные правила и виды соревнований. Судейская терминология.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей специфических для регби.

Цель и задачи. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья юных регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

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

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине. И по 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.

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой технической и тактической мастерства.

Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, ловкость; и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

В целях развития ловкости применяются как неспецифические упражнения, (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфические (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность новизна увеличиваются.

Упражнения для развития ловкости:

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).
2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь, вдоль спортивной площадки с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.
3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 4м, передача мяча и «забегание» за партнёра, получившего мяч.
4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый игрок выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй игрок выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на

место пасующего и т. д. Игроки выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезным применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

Развитие гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических. Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов (табл.).

Дозировка упражнений на развитие и поддержание подвижности в суставах у детей 7-9 лет (кол-во повторений)

Сустав	Режимы	
	Развивающий	Поддерживающий
Позвоночник	20-30	10-15
Тазобедренный	15-25	10-15
Плечевой	15-25	10-15
Лучезапястный	15-25	10-15
Коленный	10-15	10-15
Голеностопный	10-15	10-15

Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную части занятий. Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях - рекомендуется 1 повторение в 1 с;

при пассивных - 1 повторение в 1-2 с;

«выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Воспитание скоростной выносливости предполагает повторные (2-5 раз) пробегания коротких дистанций (от 6 до 30 м) через временной интервал 10-30 с. При этом следует помнить, что организм детей 7-8 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода. Органы кардио-респираторной системы развиты у них слабо, вследствие чего работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. Поэтому объем таких заданий на отдельном занятии должен быть невелик, со значительными паузами

восстановления.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции; скорости 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. Для развития быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег 10-30 м.
2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.
3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.
4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.
5. Тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.
6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с вырубкой», «Вызов номера» и другие.
7. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Целенаправленных занятий на развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе СО подготовки, как правило, не проводится. Развитие этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью. Развитие скоростно-силовых качеств, проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с развитием быстроты движения. В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей детей 7-8 лет на данном этапе их подготовки служат всевозможные прыжковые упражнения и упражнения с передачами двумя руками утяжеленных мячей (до 1 кг) и метанием одной рукой мячей, массой до 300 грамм.

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

1. 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.).
 2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20-стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).
 3. 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 - 70-90с.
 4. Характер пауз отдыха легкая пробежка, 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.

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

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 45% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.
3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым на второе повторение до 2-3 мин между третьим и четвертым).
4. Характер паузы отдыха между повторениями - мало интенсивная работа.
5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

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

7. Количество серий - от 2 до 3 в одном занятии.

Сила часто в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности регбистов. Поэтому при развитии силы тренер должен, рассматривать ее лишь как базу для развития совершенствования скоростно-силовых качеств. Основным методом 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 раз. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Техническая подготовка

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс освоения техники регбистов и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разную последовательности технические приемы, способы, разновидности, эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи освоения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности освоения техники.

Оптимизация освоения технических приемов во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над

соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс освоения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности).

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного освоения тактических взаимодействий.
 2. Формировать тактические умения в процессе освоения технических приемов.
 3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
 4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
 5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа в команде.
 6. Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник внешние условия).
 7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
 8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
- Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Упражнения.

1. В четверках, и.п. - первый игрок (А) стоит в 5 м от группы, состоящей из 3 спортсменов. В группе - у первого игрока-(В) мяч, он бежит и входит в контакт с игроком (А) стоящим в 5 м - опускается на землю, имитируя «гуск», следующий игрок (С) из группы выполняет функцию полузащитника схватки, осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли пасуя последнему игроку (Д) из группы, который принимает мяч на максимальной скорости, пробегает с мячом 5 м, приземляет мяч, пробегает еще 5 м, останавливается, поворачивается и начинает исполнять роль защитника (А1). Игрок, исполнявший роль полузащитника схватки (С), подбирает мяч, и начинает выполнять функцию игрока (В1) входит в контакт, опускается на землю, имитируя «гуск», игрок - (А), двигается к мячу и выполняет функцию полузащитника схватки (С1), осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли, пасуя игроку (В), который встает с земли и бежит на получение мяча, начиная выполнять функции игрока (Д1). Упражнение выполняется многократно, нагрузка программируется в зависимости от этапов и периодов подготовки.
2. Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно).
3. Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно).
4. Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Нагрузка регулируется количеством тактических действий и интенсивностью выполнения.

5. В парах, перемещение по траектории тактических схем игры, чередуя перемещения различной интенсивности с выполнением скоростно-силовых упражнений. Пять прыжков вперёд толчком двух ног - рывок 20 м - пять выпрыгиваний из положения полуприседа с партером на плечах - ускорение 40 м - пять передач набивного мяча партнеру на расстояние 10 м - рывок 20 м. Цикл повторить 4- 6 раз.
6. Выполнение комбинаций в линии «нападения» и «защиты».
7. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.
8. Выполнение групповых тактических действий и командных тактических взаимодействий групп.

Выполнение групповых и командных тактических действий в усложненных условиях (на песке, по рыхлому снегу).

9. Выполнение ряда групповых или командных тактических действий многократно.
10. Выполнение групповых тактических действий с повышенной интенсивностью.
11. Выполнение тактических действий на больших площадках, больше чем стандартные или в меньшем количественном составе.
12. Выполнение тактических действий с повышенным количеством перемещений максимальной интенсивности и выполнением технических действий, требующих проявления скоростно-силовых качеств.
13. Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.
14. Выполнение тактических действий с соревновательной и выше соревновательной интенсивностью.
15. Учебные игры с большей продолжительностью.
16. Учебные игры в усложненных условиях (на песке).
17. Учебные игры в уменьшенном составе.
18. Выполнение технических действий в игровой соревновательной деятельности в условиях повышенного сопротивления.
19. Выполнение командных тактических действий в условиях повышенного противодействия в игровой соревновательной деятельности.
20. Учебные игры с заданиями по тактике индивидуального, группового и командного характера.

Психологическая подготовка

Подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) Воспитание высоконравственной личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного регбиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности регбистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи.

2) Развитие процессов восприятия. Специфика регби требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера),

точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у регбистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или направляющего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Регбист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра в регби требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У регбистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у регбистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

3) Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Надо научить юных регбистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4) Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У регбистов необходимо развивать наблюдательность умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5) Развитие способности управлять своими эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность регбистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных регбистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6) Развитие волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные.

Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать регбист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка в самообладании, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

- Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

- Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

- Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством развития инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от сроков максимального проявления инициативности.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса тренировки. В формировании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый регбист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления регбиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей регбиста.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания формируются понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в

регби (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в регби бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «Стрейтчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной

практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желателно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 -2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Медико-биологические средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе,взятой у спортсмена.
- 2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанцииили запрещенного метода.
- 3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка;
- Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШОР.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Отв. за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап спортивно-оздоровительный	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год

	сайте РУСАДА			
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены спортивно-оздоровительного этапа

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

1)Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2)Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3.Ценности спорта. Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4.Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.

- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов этапов спортивно-оздоровительных в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
Запрещенный список
Общероссийские антидопинговые правила

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки регбистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивно-оздоровительной подготовки регбиста необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «регби» видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Контроль является составной частью подготовки юных регбистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии регбистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии регбиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Тренерский контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности регбиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния регбиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого регбиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, которое проводится 1-2 раза в год.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШ.

Комплексы контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку

Контрольные упражнения выполняются в конце тренировочного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

N п/п	Упражнения	Единица Измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	С	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			110	105
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не более	
			10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	См	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	С	не менее	
			10	

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетняя подготовка регбиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями регби главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Регбиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном

решении задач тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

На спортивно-оздоровительном этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

Возраст 7-9 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-9 лет). Созревание и совершенствование функций центральной нервной системы происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом, крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не сформированы, и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9-летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения.

Ребенок в 7-9 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно-координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90 уд/мин) и возрастает даже при

умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в группы регби для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе регбистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов, возрастали. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный регбист овладеет этим комплексом навыков и умений, определятся его индивидуальные качества и можно переходить к специализации по амплу.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсмеов. - 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., Хрущёва С.В. -М.: Медицина, 1991.
4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. 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: дис. 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 г.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. -М., Спортакадемпресс, 2000 г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М.,ИКА, 1998 г.
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 и тренировка. - М.: ФиС, 1978

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
7. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru
11. Федерация регби России - <https://rugby.ru>
12. Федерация регби Санкт-Петербурга - <http://spbrugby.ru>