

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА"

Принято
на Тренерском совете
Протокол № 2 от 10.01.2020 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "РЕГБИ"

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Регби", утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2014 г. № 1106.

Срок реализации программы:

- ✓ этап начальной подготовки - 3 года;
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- ✓ этап высшего спортивного мастерства- без ограничений.

Разработчик: инструктор-методист Г.А. Сейпов

2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по регби для ГБУ РД «Спортивная школа по игровым видам спорта» устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта регби в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта регби, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от «10»04 2013 г. № 114.

Настоящая программа предназначена для подготовки регбистов этапа начальной подготовки (НП), в группах тренировочного этапа (спортивной специализации - СС), в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в СШ.

Регби — увлекательная, эмоциональная игра, насыщенная острыми моментами, стремительно разыгрываемыми тактическими комбинациями, групповой силовой борьбой. Регби недаром называют игрой сильных и смелых, успеха добиваются игроки физически сильные, настойчивые, волевые, смело вступающие в единоборство с противником. Регби — родной брат футбола, но в регби игроки имеют право играть не только ногами, но и брать мяч в руки, и выполнять различные броски, как в баскетболе, а кроме того, разрешаются силовые приемы индивидуальные и групповые.

Регби - вид спорта, развивающий основные физические качества: скорость, силу, быстроту реакции, ловкость. Занятия регби помогают воспитывать мужество, коллективизм и товарищество.

Появившись на свет в 1823 году, эта игра за 2 века приобрела большую популярность во всем мире, а в 2016 году впервые включена в программу Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Эта игра отличается своей простотой и доступностью. Регби можно увлечься в любом возрасте, имея при этом общий уровень физической подготовки.

Что дает регби подрастающему поколению? Регби позволяет подростку чувствовать себя уверенно, постоянно находиться в состоянии тренинга, боевой готовности, культивирует мощь, энергию, необычайную активность, чувство товарищества и коллективизма. Регби находило и находит поклонников среди людей разных профессий, возраста и пола.

В чем же уникальность регби? Прежде всего, в колоссальном объеме навыков, необходимых спортсмену.

Хороший регбист:

- ✓ это легкоатлет и тяжелоатлет (нужно много и быстро бегать, мощно пробивать оборону противника);
- ✓ это борец и танцор (нужно бороться за обладание мячом, останавливать и удерживать идущего в атаку соперника и элегантно уворачиваться от защитников, идя в атаку);
- ✓ это акробат и баскетболист (владение своим телом — координация позволяет избежать ненужных травм);
- ✓ это стратег (из множества вариантов нужно выбрать тот который ведет к победе).

Все это накладывает на спортсмена ряд обязательств, выполнение которых необходимо для достижения положительного коллективного результата.

Спортивная школа, являясь учреждением спортивной подготовки, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам придерживаться единого стратегического направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

Также представлен а модель построения системы многолетней подготовки спортсменов, годовой план спортивной подготовки по регби, соответствующий каждому этап у обучения, варианты распределения занятий в месячном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки:

На этапе начальной подготовки (НП) ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе (ТЭ) (этап спортивной специализации-СС) подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по регби.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на **этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд города Москвы и России. В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе занятий физической культурой и спортом:

- ✓ стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ✓ динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- ✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- ✓ стабильность состава занимающихся;
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта регби;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий
- ✓ по виду спорта регби.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта регби;
- ✓ формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- ✓ сохранение здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- ✓ сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- ✓ повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых, решаются следующие задачи:

- ✓ укрепления здоровья занимающихся;
- ✓ развития у них специфических качеств, необходимых в командно-игровых видах спорта;
- ✓ ознакомления занимающихся с техническим арсеналом вида спорта регби;
- ✓ привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта;
- ✓ пропаганды здорового образа жизни и воспитание патриотизма.

Тренировочная работа в СШ строится на основании данной программы и организует работу с воспитанниками в течение календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием детей.

Начало и окончание тренировочного года устанавливается Уставом учреждения и утверждается учредителем. Оно может быть как с 1 сентября, так и с 1 января. Тренировочный год в СШ начинается 1 января, продолжительность тренировочного года 52 недели, из них: 46 недель непосредственно под руководством тренеров в условиях СШ и 6 недель дополнительных тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов, соревнований или самостоятельных занятий по индивидуальным планам тренера в период их летнего отдыха.

Программа строится на достижениях мировой спортивной, психологической и педагогической науки. В основу ее положена концепция психологического возраста как этапа, стадии развития, характеризующегося своей структурой и динамикой. В основе программы лежит последовательный подход, последовательно от возраста к возрасту, меняя ее содержание.

Основными формами осуществления спортивной подготовки

ЯВЛЯЮТСЯ:

- ✓ Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями. Например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия.
- ✓ Просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.

- ✓ Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрации СШ.
- ✓ Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
- ✓ Участие спортсменов-регбистов в тренировочных сборах и лагерных кампаниях.
- ✓ Участие спортсменов-регбистов в спортивных соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.
- ✓ Инструкторская и судейская практика.
- ✓ Медико-восстановительные мероприятия.

