

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республики Дагестан «Спортивная школа по регби»
(ГБУ ДО РД «СШ по регби»)*



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО РД «СШ по регби»

К.А. Муртазалиев

» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Принята Решением
Педагогического (тренингового) совета
ГБУ ДО РД «СШ по регби»
Протокол от 15.03.2023г. №03

Авторы-разработчики:
Тренер высшей категории М.А.Гаджимагомедов
Заместитель директора по УСР З.А.Магомедова
Инструктор-методист Ж.И.Насухова

Махачкала - 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» на этапе начальной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по «регби» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «регби», утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022г. № 1018 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

3. Срок реализации этапа начальной спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на начальном этапе спортивной подготовки:

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15

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

4. Объем Программы для организации образовательной деятельности на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «регби»:

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «регби»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «регби»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

При комплектовании учебно-тренировочных групп ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби»:

1. Формирует учебно-тренировочные группы на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта «регби».

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Промежуточная аттестация проводится ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

5. Виды (форма) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби»:

1. Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся).

2. Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

4. Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

6. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

7. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия на начальном этапе спортивной подготовки

Таблица № 3

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на начальном этапе спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям -
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России -
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям -
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации -
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке -
2.2.	Восстановительные мероприятия -
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования -
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия -

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «регби»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы начальной спортивной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборные	-	-
Основные	-	-
Игры	8	12

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на начальном этапе спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на начальном этапе спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Годы этапа начальной спортивной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		15	15
1.	Общая физическая подготовка	45-52 %	46-52 %
2.	Специальная физическая подготовка	1-5 %	1-5 %
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4.	Техническая подготовка	45-52 %	43-49 %
5.	Тактическая подготовка	0,5%	1,5 %
6.	Теоретическая подготовка	0,5%	1,5 %
7.	Психологическая подготовка	1%	2%
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	1%
9.	Инструкторская практика	-	-
10.	Судейская практика	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1%	1%
12.	Восстановительные мероприятия	1%	1%
	Общее количество часов в год	234-312	312-416

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	-	-	В течение года
1.2.	-	-	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

		- ...		
2.3	...		...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби»		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...		В течение года

3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...

8. План антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу № 7).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами, запрещенных в спорте субстанций и методов, ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами, а так же участие в ознакомительных мероприятиях, проводимых Министерством по физической культуре и спорту Республики Дагестан, проведение инструктажа тренерам по антидопинговому законодательству, беседа тренеров с родителями по антидопинговой направленности, оформление стенда по антидопингу в холле ГБУ ДО РД «Спортивная школа», размещение на сайте материалов по антидопинговой политике, утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга и запрещенных средств и методов, назначение ответственного лица за выполнение плана антидопинговых мероприятий.

Тренер и спортсмен обязаны знать нормативные документы:

1. Общероссийские антидопинговые правила;
2. Международная конвенция "О борьбе с допингом в спорте";
3. Всемирный антидопинговый кодекс;
4. Международные стандарты Всемирного антидопингового агентства

(ВАДА):

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по тестированию и расследованиям»;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по образованию».

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	При поступлении	Лекции, семинары, тренинги
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Ежемесячно	Лекции, семинары, тренинги
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	При поступлении и в течение учебного тренировочного процесса	Лекции, семинары, тренинги
	Формирование критического отношения к допингу	В течение учебного тренировочного процесса	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение учебного тренировочного процесса	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Контроль знаний антидопинговых правил			Раз в полугодие
			Тесты

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку в ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра);
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе – 8 лет;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

План применения восстановительных средств

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12- 15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23- 28° и продолжительности 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки применительно к лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания)

по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее			не менее
			8	6	9	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее			не менее
			10	8	12	
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее			не менее
			10			
			12			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам на этапе начальной спортивной подготовки не устанавливается.

IV. Рабочая программа по виду «регби» на этапе начальной спортивной подготовки

Учебно-тематический план учебно-тренировочного занятия на этапе начальной спортивной подготовки
Таблица №9

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

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби».

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «регби», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «регби» учитываются ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы на этапе начальной спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	12
2.	Барьер (высота 15 см)	штук	10
3.	Барьер (высота 32 см)	штук	10
4.	Безопасный гриф для приседаний	штук	2
5.	Ворота для регби (H-образные)	штук	2
6.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	5
7.	Гантели переменной массы (от 3 до 36 кг)	комплект	5
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	5
9.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	5
10.	Динамометр ручной	штук	1
11.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг)	комплект	5
12.	Жилет тренировочный с защитой ног	штук	15
13.	Замки для грифов	пар	5
14.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	штук	14
15.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	штук	4
16.	Кольца координационные	штук	12
17.	Конус разметочный (высота 30 см)	штук	20
18.	Набор для тэга регби (пояс с флажками)	штук	15
19.	Машина для нанесения разметки на поле	штук	1
20.	Мешок регби для захватов	штук	10
21.	Мешок регби силовой (10, 15, 20 кг)	штук	5
22.	Мяч для регби (3, 4, 5 размер)	штук	15

23.	Мяч для регби тяжелый (2-3 кг)	штук	5
24.	Мяч для регби, тренировочная половинка	штук	15
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
26.	Насос для мячей	штук	5
27.	Подставка для мяча	штук	3
28.	Секундомер	штук	на тренера 1
29.	Скакалка	штук	на группу 15
30.	Сумка (сетка) для хранения мячей	штук	на тренера 1
31.	Силовая рама со страховочными упорами	штук	2
32.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
33.	Фишка разметочная	штук	100
34.	Флагшток для крепления флажков	штук	14
35.	Флажок (для обозначения границ поля)	штук	14
36.	Щит регби для захватов	штук	20
37.	Щит регби для захватов (70x35 см)	штук	10

Таблица № 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
				Этап начальной подготовки
				Количество
1.	Скрам-машина (из двух подушек)	штук	на группу	-
2.	Скрам-машина	штук	на группу	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 12

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка	штук	30
2.			

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Этап основной подготовки
				КОЛИЧЕСТВО	срок эксплуатации (лет)
1.	Бутсы (шипы пластиковые) для разных видов покрытия	пар	на обучающегося	-	-
2.	Бутсы регбийные (шипы комбинированные или	пар	на обучающегося	-	-

	металлические) для разных видов покрытия					
3.	Гетры регбийные	пар	на обучающегося	-		-
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-		-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-		-
6.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-		-
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-		-
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1		1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-		-
10.	Футболка регбийная	штук	на обучающегося	-		-
11.	Шлем защитный регбийный	штук	на обучающегося	1		1
12.	Шорты регбийные	штук	на обучающегося	-		-

17. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» педагогическими, руководящими и иными работниками - для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на начальном этапе спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби».

Информационно-методические условия реализации Программы ГБУ ДО РД «Спортивная школа по регби»: официальный сайт: **regbi-rd.ru**, **В Контакте**, **Телеграм**.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

ЛИСТОВ

30 (тридцать)

Подпись

Мамедов

