

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ РЕГБІ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ РЕГБІЛІГ**

## **РЕГБІ, РЕГБІЛІГ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності  
та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Регбі, регбіліг:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- С. М. Дасюк - заслужений тренер України, ст. викладач кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України, голова тренерського комітету Федерації регбі України;
- А. А. Мартиросян - канд. наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії, головний тренер збірної команди України з регбіліг, майстер спорту України;
- Н. М. Кондак - канд. пед. наук, зав. кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України;
- В. А. Калитенко - провідний тренер Міністерства молоді та спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією регбі України, Українською федерацією регбіліг, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу регбістів та підвищенням вимог до підготовки резерву.

Програма визначає спрямованість та зміст навчального процесу у відділеннях регбі, регбіліг.

Сучасний рівень регбі, регбіліг потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих дітей та молоді, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Спеціалізація та конкретизація методів і засобів, форм планування та контролю навчально-тренувального процесу сприятимуть більш продуктивній підготовці регбістів.

Сучасний розвиток регбі, регбіліг вимагає більш ефективної підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток спортсменів, засвоєння та удосконалення техніко-тактичних прийомів гри з одночасним розвитком їх ігрового мислення, специфічного для ігрової діяльності в регбі, регбіліг.

Засвоєння техніки й тактики повинно відбуватися на фоні поступового розвитку тих фізичних якостей, що сприяють всебічному атлетичному розвитку, а також формуванню тих умінь і навичок, які допомагають набути вміння керувати своїми рухами та приймати слушне рішення в ігрових умовах, обумовлених дефіцитом простору та часу.

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 1.1. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки

**Спортивна підготовка** - багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію навчально-тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань з метою створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

**Мета спортивної підготовки** - досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

#### **Основні завдання спортивної підготовки:**

- всебічний гармонійний розвиток учнів;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності в обраному виді спорту;
- забезпечення потрібного розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть навантаження, специфічні для даного виду спорту;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;

виховання належних моральних і вольових якостей;  
 придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання принципів, що поділяються на три групи:

загальнопедагогічні (дидактичні) - науковість і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією;

специфічні (спортивні) - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур загальної діяльності та підготовленості;

методичні - випередження (випереджальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань – поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які значно перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (використання моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

## **1.2. Зміст різних сторін підготовки спортсменів**

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, інтегральна та теоретична.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей регбістів.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів регбі, регбіліг.

Тактична підготовка включає: вивчення та засвоєння тактичних варіантів ведення гри; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичних схем для виступу команди в змаганнях.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування мотивації та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мотивації).

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Скерована на придбання змагального досвіду, підвищення

стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки до відповідальних змагань. Проводиться з метою удосконалення індивідуальних, командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення для забезпечення високого рівня працездатності.

Теоретична підготовка - це формування у спортсменів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у вигляді бесід, перегляду відеозаписів виступів найсильніших регбійних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики гри.

### 1.3. Етапи багаторічної підготовки

У системі підготовки виділяють: багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, макроциклів і періодів, середніх циклів (мезоциклів), малих циклів (мікроциклів), окремих тренувальних днів і занять. Її поділяють на наступні етапи, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст:

**I - початкова підготовка:** групи початкової підготовки (1 та більше 1 року навчання, вік вихованців 9-11 років);

**II - попередня базова підготовка:** групи попередньої базової підготовки (3 та більше 3 років навчання, вік учнів 11-15 років);

**III - спеціалізована базова підготовка:** групи спеціалізованої базової підготовки (2 та більше 2 років навчання, вік учнів 15-18 років);

**IV - підготовка до вищих досягнень:** групи підготовки до вищих досягнень (увесь термін навчання, вік учнів 18 років і старші);

**V - максимальна реалізація індивідуальних можливостей;**

**VI - збереження спортивних досягнень.**

#### Етап початкової підготовки

**Мета:** на підставі широкої загальнофізичної підготовки сформувати стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

**Завдання:** зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад індивідуальної техніки.

Підготовка на даному етапі характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування з використанням вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих та спортивних ігор тощо). Пріоритетним є ігровий метод підготовки. Не потрібно планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями та заняття, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час навчання засад техніки потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ, засвоєння техніки рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У такій спосіб в юного

регбіста закладається різнобічна технічна база, що є підставою для наступного технічного удосконалення. Цей принцип є актуальним і для наступних двох етапів багаторічної підготовки.

На етапі початкової підготовки необхідно залучати юних регбістів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту та гри у регбі, регбіліг за спрощеними правилами (міні-регбі, тег-регбі, тач-регбі), а також до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

#### **Етап попередньої базової підготовки**

**Мета:** становлення юного регбіста, формування його всебічної техніко-тактичної підготовки, стійкої мотивації до занять регбі, регбіліг.

**Завдання:** різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу.

Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу в юних регбістів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Технічне удосконалення базується на різноманітних програмах з сучасного регбі, регбіліг. Вихованці повинні добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у них здатність до швидкого засвоєння техніки як індивідуальної, так і групової, а надалі забезпечує вміння користуватися різними варіантами в залежності від тактичних завдань. Особлива увага спрямована на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На даному етапі не рекомендується використовувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами відпочинку, тренувальні заняття з великим навантаженням.

#### **Етап спеціалізованої базової підготовки**

**Мета:** розширення бази рухового потенціалу, підвищення рівня функціональної та всебічної техніко-тактичної підготовки. Окреслюється предмет майбутньої спеціалізації.

**Завдання:** підвищення рівня функціональних можливостей організму, подальший розвиток фізичних якостей згідно з функціональним призначенням спортсмена, удосконалення технічної підготовки, введення елементів спеціалізації, зростання ролі тактичної підготовки, формування вольових якостей, необхідних регбісту під час гри.

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальнофізична підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту. Удосконалюється техніка, засвоюються нові технічні прийоми, удосконалюються вже засвоєні.

Друга половина етапу стає більш спеціалізованою. Збагачується база технічних прийомів та схем. Спеціальна фізична підготовка будується з урахуванням обсягу та інтенсивності ігрової діяльності регбістів. У навчально-тренувальному процесі поєднуються засоби вибіркового і комплексного розвитку фізичних якостей - так, як вони проявляються в грі.

Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи. На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей.

Часто тренери-практики планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю, пояснюючи це потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у спортсмена буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. Проте треба брати до уваги, що у спортсменів, схильних як у морфологічному, так і у функціональному аспектах до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи, притаманної регбі, регбіліг, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У засадах цього - перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до проявлення швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності та ігрову спеціалізацію спортсмена.

На даному етапі згідно з рівнем розвитку таких спеціальних фізичних якостей, як швидкість, спритність, координація рухів, просторово-часова орієнтація, починається відбір до груп підготовки, які спеціалізуються на регбі (регбі-15, регбі-7) та регбіліг.

#### **Етап підготовки до вищих досягнень**

**Мета:** підготовка юнаків до умов тренувань та змагань дорослих регбістів.

**Завдання:** подальше підвищення різнобічної загальної та спеціальної фізичної підготовленості, досягнення високого рівня технічної й тактичної підготовленості, високої майстерності виконання ігрових функцій у команді; досягнення стабільності гри (надійності навиків гри) у складних умовах змагань; включення до тренувального складу команд майстрів.

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики. Максимально використовуються засоби, здатні викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Підвищується рівень індивідуалізації підготовки. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень сягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Значно зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

### **1.4. Вікові особливості побудови багаторічної підготовки в регбі, регбіліг**

Для більшості юних спортсменів період занять регбі, регбіліг збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку (табл.1).

Розвиток певних фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків найбільш ефективно відбувається в різні продуктивні періоди розвитку центральної нервової системи і особливо рухової функції.

Встановлено, що розвинення фізичних якостей має бути пристосоване переважно до наступних вікових періодів:

спритність та гнучкість	-	з 6 до 11 років
просторово-часова орієнтація		з 8 до 13-14 років;
помірна сила	-	з 10 до 12 років;
швидкість та рухливість	-	до 11-12 років;
швидкісно-силова підготовленість	-	з 11 до 16 років;
швидкісні можливості	-	13-14 років;
удосконалення спритності та гнучкості	-	12-15 років;
координація рухів	-	до 14 років;
силова підготовленість	-	14-17 років;
швидкісна витривалість	-	15-16 років;
витривалість	-	15-18 років.

Ці чинники беруться до уваги під час планування та проведення тренувальних занять.

Таблиця 1

Вікові особливості тренувального навантаження на різних етапах багаторічної підготовки

Вік спорт-сменів, років	Вікові особливості організму	Методичні особливості навчання і тренування
9-11	<p>Розвиток організму підлітків відбувається відносно рівномірно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хребет відрізняється значною гнучкістю;</li> <li>2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний, але недостатньо міцний;</li> <li>3. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи;</li> <li>4. Відбуваються істотні зміни рухових функцій, створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей;</li> </ol>	<p>Тренувальні вимоги підвищуються повільно. Більше уваги приділяється формуванню правильної статури, цілеспрямовано, але обережно розвивається гнучкість. При виконанні рухів з великим розмахом вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів.</p> <p>Значна увага приділяється м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів.</p> <p>Навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.</p>



Вік спортсменів, років	Вікові особливості організму	Методичні особливості навчання і тренування
	<p>5. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення;</p> <p>6. Силкові та статичні вправи викликають швидке стомлення.</p>	<p>Мають переважати мовні методи.</p> <p>У тренуванні бажано дотримуватися швидко-силового режиму, статичні навантаження обмежуються</p>
12-15	<p>З фізіологічної точки зору, підлітковий вік - період статевого дозрівання:</p> <p>1. Характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою всіх систем організму;</p> <p>2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей;</p> <p>3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи можуть призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення;</p> <p>4. Збудження переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше є неадекватними</p>	<p>Для того, щоб уникнути надмірного підвищення зросту та маси тіла, потрібно неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження.</p> <p>Проте треба опановувати нові складні рухові дії, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати гнучкість, швидко-силові якості.</p> <p>Особливу увагу приділяти роботі з високорослими юнаками. Слід враховувати їх особливості, пов'язані з відносним відставанням у розвитку грудної клітки, м'язів-згиначів ніг, тулуба та рук. Тому для високорослих юнаків доцільно проводити індивідуальні додаткові заняття з розвитку швидкості реакції основних груп м'язів (особливо м'язів тулуба та рук).</p> <p>Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.</p> <p>Важливою ланкою є «виховання гальм», створення спокійної обстановки, атмосфери доброзичливості та взаєморозуміння.</p>

Вік спортсменів, років	Вікові особливості організму	Методичні особливості навчання і тренування
	подразникам, що їх викликали.	
16-18	Цей вік характеризується високим ступенем функціонального удосконалення: 1. Серцево-судинна система готова до значних навантажень; 2. Можливі високі спортивні результати (відповідно до вікової групи), але функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих	Планомірно чергуються робота і відпочинок. Ураховуються закономірності підвищення інтенсивності навантажень.  Психологічно підготувати спортсменів до участі у змаганнях. Урахувати, що це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів - важливих подій у житті, що потребують психічного напруження.
19-21	Завершується формування систем організму, спортсменни спроможні переносити великі фізичні та психічні навантаження.	Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями.

## **2. РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ**

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи - початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих спортивних досягнень. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ і спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю надані у табл. 2, 3.

Питання про перехід до чергового етапу підготовки вирішується на підставі рівня підготовленості вихованців, виконання ними контрольних вправ, їх відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у дитячо-юнацьких спортивних школах з регбі, регбіліг

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості (на початку року)
		груп	вихованців у групі		
Групи початкової підготовки					
1-й	9-10	2	14	6	Виконати контрольні нормативи з ЗФП
Більше 1	10-11	2	14	8	
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	11-12	2	12	12	III юн. розряд
2-й	12-13	2	12	14	Підтвердити III юн. розряд
3-й	13-14	2	12	18	II юн. розряд
Більше 3	14-15	2	12	20	I юн. розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки *					
1-й	15-16	2	11	24	III розряд
2-й	16-17	2	11	26	II-I розряд
Більше 2	18	2	11	28	I розряд+25% КМС
Групи підготовки до вищих спортивних досягнень					
Увесь термін	18 і старші	1	6	32	50% КМС

\* Наповнюваність груп спеціалізованої базової підготовки за спеціалізацією «регбі-7» становить 8 спортсменів.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Вік учнів, років	Мінімальна кількість учнів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
8-й	13-14	7-8	24	II юн. розряд
9-й	14-15	7-8	24	I юн. розряд
10-й	15-16	7-8	27	III розряд
11-й	16-17	7-8	32	II-I розряд
I		7-8	32	I розряд
II		4	36	25 % КМС
III		4	36	50 % КМС
IV		4	36	КМС

### 3. ВІДБІР У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ РЕГБІСТІВ

#### 3.1. Загальна характеристика

Система відбору включає, насамперед, виявлення потенційних можливостей, потрібних для удосконалення фізичних, техніко-тактичних та психологічних здібностей, специфічних для гри у регбі, регбіліг.

Для гри у регбі, регбіліг потрібні спортсмени, як правило, високого зросту, спритні, координовані, швидкі та атлетично розвинуті, з високими вольовими та інтелектуальними якостями. За рахунок добре організованого тренування легше піддаються удосконаленню фізичні якості, ніж система оволодіння техніко-тактичними прийомами і діями, а також їх застосування у грі. Тому на початку відбору фізичні якості менш вагомі, ніж, наприклад, швидкість, координація та якість опанування технічних прийомів.

#### 3.2. Етапи відбору

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у регбі, регбіліг дітей тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням - від початківця до гравця високого класу. Стосовно цього передбачені й відповідні етапи відбору. Для кожного з них характерні свої завдання, критерії оцінки, точність оцінки та категоричність висновку.

На кожному етапі відбору виявляють не лише доцільність подальшої підготовки регбіста, але й готують докладну оцінку його задатків і здібностей, сильних та слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Одержані дані є підставою для орієнтації підготовки регбістів на черговому етапі багаторічного удосконалення. Відбір є практично безперервним процесом, зумовленим потребою чітко визначати здібності на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки.

##### Завдання етапів відбору

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності занять спортом, зокрема регбі, регбіліг	Початкова
Попередній	Виявлення здібностей до подальшого спортивного удосконалення	Попередня базова
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів у регбі, регбіліг	Вищих досягнень

### **Первинний відбір**

**Мета** - допомогти дітям вірно обрати вид спорту.

При відборі звертається увага на зовнішній вигляд дитини, її статуру. Перевага надається дітям з пропорційною статурою, більш високого зросту, середньої маси тіла. Проте, якщо дитина відзначається великим прагненням до занять регбі рекомендується зараховувати її до ДЮСШ навіть за невисоких морфологічних показників і низьких результатів у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

мотивація до занять регбі, регбіліг;

вік (сприятливий вік для зарахування до груп початкової підготовки 9-11 років);

рівень рухових якостей;

стан здоров'я;

морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла – мають бути стабільними, мало залежати від тренувальних впливів).

### **Попередній відбір**

На цьому етапі здійснюється відбір до груп попередньої базової підготовки. Основним критерієм оцінки перспективності юного регбіста є наявність здібностей до подальшого спортивного удосконалення. Ураховуються наступні чинники:

стійкий інтерес до занять регбі, регбіліг;

наполегливість у досягненні поставленої мети;

здібність самостійно осмислювати та оцінювати власну тренувальну діяльність;

здатність до швидкого засвоєння техніко-тактичних дій;

активність та агресивність під час тренувань і змагань;

адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути критерієм оцінки перспективності вихованця.

Під час відбору до груп попередньої базової підготовки необхідно визначити фізичні якості спортсмена. Під час тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість.

### **Проміжний відбір**

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої базової підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів:

основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності;

рівня розвитку фізичних якостей;

можливостей систем енергозабезпечення;

досконалості техніко-тактичних дій;

здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та рівень спортивних досягнень юних регбістів, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На цьому етапі зростає значення показників технічної надійності, мотивації, волі. Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль спортсмен досяг даного рівня підготовленості.

### **Основний етап відбору**

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти високих результатів, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі - продовження роботи, виконаної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічної спрямованості.

Ефективність відбору визначається на підставі обліку рухового потенціалу, підвищення тренуваності фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння ним нових рухових навичок та умінь, його здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях.

При відборі потрібно враховувати морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму регбіста, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. Перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем за обмеженого використання найпотужніших засобів мотивації.

Одним з головних показників, які засвідчують про здатність регбіста до значного прогресу, є всебічна технічна озброєність. Вона виявляється не тільки в удосконаленому виконанні різних технічних прийомів, але й в умінні технічно вірно виконувати спеціально-підготовчі вправи, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху в процесі виконання різноманітних вправ.

Набуває значення відбір під час комплектування команди. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців на відбір впливає й модель гри, яку застосовує команда.

## **4. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Одне з основних організаційних завдань спортивних шкіл - комплектування їх з найбільш підготовлених і здібних до занять регбі, регбіліг учнів загальноосвітніх шкіл і спеціальних навчальних закладів, що пройшли медичний огляд і одержали дозвіл лікаря на участь у заняттях.

Діти, які поступають до спортивної школи (закладу), поділяються на підгрупи, складають контрольні нормативи для визначення їх фізичного стану

та рухових здібностей. Після 3-6 міс. занять, за рішенням тренера, вони наказом по школі зараховуються до навчальних груп.

Навчальний рік в усіх групах спортивних шкіл розпочинається 1 вересня. Заняття проводяться за розкладом, при складанні якого враховується зайнятість дітей у загальноосвітній школі.

Річний навчальний план для кожного відділення визначається кількістю навчальних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 45 хв., у групах базових підготовок - 90 хв.

Для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки передбачається проведення протягом 6 тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Основною формою проведення навчально-тренувальної роботи є заняття – групові та індивідуальні. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, масові заходи. Заняття повинні носити також і виховний характер і проводитися за однією системою.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом вихованці повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Переведення до наступної групи здійснюється наприкінці навчального року за результатами засвоєння програми та виконання передбачених програмою контрольних вимог.

Тренер несе відповідальність за організацію тренувальних навантажень і процес відновлення юних спортсменів.

#### **4.1. Планування процесу підготовки регбістів**

Планування - основна ланка у керуванні системою підготовки юних регбістів, де всі види підготовки взаємопов'язані з метою зростання спортивної майстерності і на цьому ґрунті - досягнення високих спортивних результатів. Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування.

Навчально-тренувальна програма планується залежно від загальних принципів закономірностей: цілеспрямованості педагогічного процесу; поступовості та доступності матеріалу, який вивчається, його комплектності згідно з ігровою моделлю; єдності техніки й тактики; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки; безперервності та щільності тренувального процесу; високої активності та вимогливості тренера з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світового регбі та регбіліг; поступового переходу до високих тренувальних, фізичних і психологічних навантажень.

У роботі з регбістами використовуються наступні види планування навчально-тренувального процесу: перспективне, поточне, оперативне (на місяць, тижневі мікроцикли або на 2-3 дні, а також на одне тренування).

У перспективному плануванні раціонально враховані засоби та методи тренувань, навантаження та їх контроль, контрольні нормативи та ігрові показники у змаганнях. У перспективний план повинні включатися лише основні завдання, напрямки, контрольні та ігрові показники, спираючись на які можна правильно скласти річні плани.

Річні плани визначаються віковими категоріями та завданнями, закономірностями розвитку спортивної форми, періодизацією тренування, календарем і системою спортивних змагань, включаючи педагогічний та медичний контроль.

На підставі річного плану здійснюється оперативне планування тренувань на місяць, тиждень і окреме тренувальне заняття.

Серед тренерів-практиків найбільш широке розповсюдження отримало планування тренування на один місяць, яке конкретизується виходячи з основних положень річного плану (підбір засобів і методів тренування, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, методи удосконалення техніки й тактики, індивідуалізація системи тренування).

#### 4.2. Модель багаторічного тренування регбістів

Таблиця 4

Вік вихованців	Основні завдання тренування	Зміст тренувального процесу
Групи початкової підготовки		
9-11 років	Виявлення здібних до занять спортивними іграми дітей. Прищеплення зацікавленості до занять регбі, регбіліг. Розвиток швидкості, гнучкості, спритності, координації рухів. Зміцнення м'язово-зв'язкового апарату. Розвиток спеціальних якостей, що обумовлюють успішне оволодіння технічними прийомами. Ознайомлення із засадами гри. Заохочення до змагальної діяльності	Складання контрольних нормативів. Вправи для розвитку загальних фізичних і функціональних можливостей – бігові та гімнастичні вправи. Різноманітні рухливі та спортивні ігри з метою розвитку уваги, швидкості, спритності та координації рухів. Елементи технічної підготовки. Засвоєння техніки рухів під час виконання технічних прийомів. У першу чергу засвоюються технічні прийоми та їх сполучення, які найчастіше застосовуються під час гри - передача та прийом м'яча. Гра у регбі, регбіліг за спрощеними правилами (тег-регбі, тач-регбі, міні-регбі). Теоретична підготовка - загальна гігієна, засади та правила гри.
Групи попередньої базової підготовки		
11-13 років	Загальна фізична підготовка - загальна витривалість, зміцнення і	Загальна фізична підготовка - рівномірний біг 300, 400, 1000 м, по пересіченій місцевості до 2000 м. Гімнастичні вправи, вправи



Вік вихованців	Основні завдання тренування	Зміст тренувального процесу
Групи попередньої базової підготовки		
11-13 років	<p>розвинення всіх груп м'язів. Розвиток сили. Спеціальна фізична підготовка - розвинення сили м'язів під час бігу та у стрибках. Розвиток спеціальної координації та спритності рухів, гнучкості та рухливості суглобів. Розвиток швидкості та маневреності під час бігу. Навчання техніки прийому і передачі м'яча. Ознайомлення з технічними прийомами гри у захисті. Виховання морально-вольових якостей.</p>	<p>з гантелями. Для розвитку сили використовують незначні та середні обтяження - 20-25% власної ваги. Час занять до 20 хв. Спеціальна фізична підготовка - розвинення швидкості та маневреності бігу, стрибучості, сили м'язів, що забезпечують ці якості. Навчання техніки бігу, а також техніки поворотів, зупинок, зміни напрямку бігу, що сприяє розумінню того, що регбі, регбіліг - це ігри «старт-стоп». Особлива увага звертається на розвиток м'язів ніг (м'язів-згиначів та м'язів-розгиначів стегна). Вправи, що розвивають спеціальну гнучкість, координацію рухів. Технічна підготовка - опанування техніки володіння м'ячем (прийом та передача), навчання технічних прийомів збереження м'яча під час контакту з суперником і подальшого продовження гри. Навчання важливого, але складного технічного прийому, яким є «захват» - зупинка суперника, який володіє м'ячем, дозволеним способом. Для засвоєння тактики гри в регбі, регбіліг необхідно навчити юних регбістів просторовій орієнтації (вміння бачити поле), тобто навчити їх постійно мати у полі зору як партнерів, так і суперників, оцінювати ситуацію і приймати рішення до моменту одержання м'яча або в момент прийому (так звана - часова орієнтація). Ігрова підготовка - однобічні та двобічні ігри, як правило, за спрощеними правилами. Теоретична підготовка - загальна гігієна, правила змагань.</p>
13-15 років	<p>Підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Удосконалення спеціальних фізичних якостей, потрібних для формування ігрових</p>	<p>Загальна фізична підготовка - біг 300 і 400 м, крос - 2400 м, стрибкова та бігова витривалість. Розвиток витривалості забезпечується шляхом збільшення з року в рік обсягу, інтенсивності та ступеня трудності виконуваних вправ. Для розвитку сили використовуються обтяження до 45 -50% власної ваги.</p>

Вік вихованців	Основні завдання тренування	Зміст тренувального процесу
Групи попередньої базової підготовки		
13-15 років	<p>навичок та умінь.</p> <p>Удосконалення індивідуальної техніки, опанування прийомів групової техніки.</p> <p>Опанування технічних схем з різними варіантами використання засвоєних елементів індивідуальної та групової техніки.</p> <p>Виховання морально-вольових якостей.</p>	<p>Час занять 20-30 хв.</p> <p>Необхідно зберігати швидко-силову спрямованість занять з фізичної підготовки.</p> <p>Спеціальна технічна підготовка - розвинення швидкості та маневреності бігу, стрибова підготовка.</p> <p>Технічна підготовка - удосконалення техніки прийому та передачі, технічних прийомів відбору та збереження м'яча. Опанування різноманітних технічних прийомів групової техніки. Опанування техніки гри ногами.</p> <p>Вивчення та удосконалення різноманітних фінтів.</p> <p>Тактична підготовка - опанування тактичних схем та навчання командних дій під час гри у повних складах (13 v 13 або 15 v 15, 7 v 7).</p> <p>Інтегральна підготовка - підвищення рівня досконалості техніки й тактики, а також фізичних якостей в ігрових та змагальних умовах.</p> <p>Удосконалення спеціальної психічної підготовленості юних регбістів у навчальних та змагальних іграх.</p> <p>Теоретичні заняття з техніки й тактики, аналіз проведених ігор.</p>
Групи спеціалізованої базової підготовки		
15-18 років	<p>Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.</p> <p>Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили - як статичної, так і динамічної; швидкості - при переміщеннях, маневрах, виконанні технічних прийомів; спритності - в різноманітних ігрових ситуаціях. Розвиток спеціальної працездатності гравців.</p>	<p>Загальна фізична підготовка - рівномірний біг 3000 м, крос до 10000 м, розвинення всіх груп м'язів (вправи з набивними м'ячами, штангою, гімнастичною палкою). Для розвитку сили використовуються обтяження до 70-75% власної ваги. Час занять 45-60 хв.</p> <p>Розвиток загальної витривалості. Спеціальна фізична підготовка, сприятлива для техніки і тактики гри в сутичці. Розвиток спеціальної сили - стрибкові вправи, вправи з набивними м'ячами, на тренажерах.</p> <p>Швидко-силова підготовка. Удосконалення техніки бігу з м'ячем: швидкий старт і прискорення, дистанційна швидкість, зміна темпу бігу, зміна напрямку бігу, різноманітні</p>

Вік вихованців	Основні завдання тренування	Зміст тренувального процесу
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>		
15-18 років	<p>Швидкісно-силова підготовка. Проведення занять з високим обсягом тренувальних навантажень.</p> <p>Удосконалення загальної технічної підготовленості.</p> <p>Підвищення рівня спеціалізації при удосконаленні техніко-тактичної підготовленості.</p> <p>Індивідуальні заняття з урахуванням ігрових функцій. Проміжний відбір учнів на спеціалізації регбі-15 (регбі-7), регбіліг. Морально-вольова підготовка, що включає спеціальні тренування та навчальні ігри. Теоретична підготовка з питань психологічних якостей регбіста і тактики гри.</p>	<p>фінти. Удосконалення технічних прийомів і засобів групової техніки гри у захисті.</p> <p>Опанування елементів групової техніки гри в атаці. Навчання при грі в регбі 15 v 15, 7 v 7 та в регбіліг 13 v 13. Опанування тактичних схем.</p> <p>Проведення занять з високим обсягом та інтенсивністю навантажень. П'яти-, шестиразові тренування в тижневому мікроциклі із застосуванням двох занять з підвищеною інтенсивністю. Змагальне навантаження із застосуванням двобічних навчальних ігор (не менше двох у тижневому мікроциклі).</p> <p>Інтегральне тренування. Визначення для кожного регбіста його ігрової функції та проведення індивідуальних тренувальних занять. Виховання сміливості, стійкості, рішучості під час тренувань та змагань.</p>
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>		
18 років і старші	<p>Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості - витривалості, розвинення всіх груп м'язів. Спеціальна фізична підготовка, що сприяє підвищенню працездатності регбіста. Підвищення швидкісно-силових можливостей регбістів до рівня вимог команд вищої кваліфікації. Підвищення рівня індивідуальної техніко-тактичної під-</p>	<p>Загальна фізична підготовка - біг 3000 м, крос, загальна силова підготовка.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка - розвинення спеціальної працездатності під час гри. Виконання технічних прийомів гри за високої інтенсивності та просторово-часової обмеженості. Проведення занять з високою інтенсивністю та великим обсягом тренувального навантаження (1-2 рази в тижневому мікроциклі).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка з урахуванням ігрової функції.</p> <p>Технічна підготовка - удосконалення прийомів гри в умовах, наближених до змагальних.</p>

Вік вихованців	Основні завдання тренування	Зміст тренувального процесу
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>		
18 років і старші	готовленості, тактичної взаємодії гравців. Досягнення стабільності гри в змаганнях, надійності та ефективності виконання ігрових функцій.	Тактична підготовка - удосконалення взаємодії гравців за різноманітних систем захисту та атаки, під час контратак. Інтегральна підготовка - проведення тренувань у більш складних умовах порівняно із змагальною діяльністю. Змагальна підготовка - навчальні та контрольні ігри. Теоретична підготовка - тактичні схеми гри в захисті, атаці та контратаці відповідно до спеціалізації регбі-15, регбі-7 або регбіліг. Психологічна підготовка - виховання бойових якостей.

### 4.3. Зміст тренувального процесу

Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки регбістів складаються за умови врахування таких чинників: закономірності розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості.

Віхами структури тренувального процесу є:  
головні змагання - відносно до них плануються вся система підведення спортсмена до максимальних досягнень та динаміка навантажень);  
календар спортивно-масових заходів;  
кліматичні умови.

Зважаючи на це, періодизація процесу підготовки регбістів різного віку та кваліфікації має свої розбіжності та особливості (табл. 5, 6).

Таблиця 5

Характеристика етапів багаторічної підготовки

Показник	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість періоду, міс.:				
підготовчий	8	7	6	5
змагальний	3	4	5	6
перехідний	1	1	1	1
Кількість:				
тренувань на тиждень	3-4	4-7	7-10	10-12
тренувань на добу	1	1-2	1-2	1-2
ігор за рік	10-20	20-30	20-30	30-40

Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення регбістів, %

Вид підготовки	Етап підготовки			
	Початкова	Попередня базова	Спеціалізована базова	Вищих досягнень
Спеціальна	5	15	40	60
Допоміжна	45	50	40	25
Загальна	50	35	20	15

Навчально-тренувальний процес триває цілий рік і проводиться згідно з встановленим режимом, наповненням груп і даною програмою. Навчальний план передбачає заняття безпосередньо в умовах спортивної школи та за індивідуальними планами спортсменів.

Навантаження навчально-тренувальних занять надається згідно з річним календарним планом змагань.

## 5. КОНТРОЛЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

### 5.1. Види та показники контролю

Контроль, як функція керування, використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Його потрібно проводити комплексно, регулярно і вчасно, спираючись на об'єктивні кількісні та якісні критерії. Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки.

Для контролю за процесом підготовки використовуються наступні його види:

організаційний - наповнюваність груп, систематичність відвідування занять;

контроль фізичної підготовки - виконання приймальних, контрольних та перевідних нормативів;

контроль технічної підготовки - виконання нормативів з техніки володіння м'ячем;

контроль тактичної підготовки - виконання індивідуальних та групових дій під час ігор та ігрових завдань;

контроль теоретичної підготовки - залік з правил гри, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, що запланований програмою для даної групи;

контроль змагальної діяльності - рівень підготовленості в навчальних, контрольних та календарних іграх відносно до заданої моделі.

Контроль за процесом підготовки здійснюють тренер-викладач та комісія з прийому нормативів спортивної школи.

Медичний контроль - стан здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань - здійснюють тренер-викладач, лікар спортивної школи, лікарі фізкультурно-спортивного диспансера.

Використовуються такі методи контролю: візуальні спостереження; реєстрація ЧСС; часу пробігання відрізків; складання контрольних нормативів; самоконтроль спортсмена.

#### **Градація тестування за віковими ознаками**

Для оцінки рівня фізичної підготовленості юних регбістів використовуються різні тести. Приймаючи до уваги те, що фізичні здібності проявляються неодноразово під час виконання різних вправ, теоретично важливим вважається застосування більшої кількості проб. Але на практиці їх кількість обмежують з метою скоротити затрати часу та усунути певні організаційні труднощі, пов'язані з масовими обстеженнями.

Методика оцінки рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей юних регбістів (табл. 7) передбачає розділення використовуваних тестів на модулі визначеної спрямованості: антропометричних, швидкісних, швидкісно-силових, силових показників; функціональних можливостей; оцінки психомоторики спортсмена.

У модулі передбачається набір тестів.

Вибір тестів визначається індивідуально виходячи з умов використання методики і матеріальних можливостей спортивної школи.

#### **Градація тестування за віковими ознаками**

<b>Група</b>	<b>Тестування</b>
Початкової підготовки, 9-11 років	Без розділення на амплуа
Попередньої базової підготовки: 1-2-й роки навчання, 11-13 років 3-4-й роки навчання, 13-15 років	З розділенням на нападників і захисників З розділенням на амплуа: стовпи та хукер; замки та вільний форвард; фланкери та центральні захисники; півзахисники; крайні захисники та фулбек.
Спеціалізованої базової підготовки, 15-18 років	З розділенням на амплуа: стовпи; хукер; замки; фланкери; півзахисники; вільний форвард; центральні захисники; крайні захисники; фулбек.
Підготовки до вищих досягнень, 18 років і старші	З розділенням на амплуа: стовпи; хукер; замки; фланкери; півзахисники; вільний форвард; центральні захисники; крайні захисники; фулбек

## Оцінка рівня розвитку фізичних якостей регбістів

Фізична якість	Методика оцінки	Вік спортсменів (рік)
Загальна витривалість	Тест Купера	13-14 років (1500 м); старші 14 років (3000 м)
	BLEEP	13-15 років
Швидкісні можливості	BLEEP	з 13 років
	AGILTY - швидкість	Для всіх
	RSA (Repeat Speed Ability)	з 14 років
	T - тест	
Силова витривалість	Жим штанги лежачи, к-сть разів	з 14 років (для кожного віку своя вага)
	Тяга біцепсами, к-сть разів	
	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	Для всіх
	Підймання тулуба лежачи на підлозі к-сть разів за 2 хв.	з 16 років
Силові показники	Підтягування на поперечці	Для всіх
	Підймання тулуба за ступенями	Для всіх
	Жим штанги лежачи (максимальна вага)	з 16 років
	Присідання зі штангою (максимальна вага)	з 17 років
	Динамометрія (сила п'ястей рук)	Для всіх
Швидкісні показники	Біг 30 м зі старту	Для всіх
	Біг 30 м з ходу	Для всіх
	Біг 60 м зі старту	з 14 років
Швидкісно-силові показники	Стрибок у довжину з місця з двох ніг	Для всіх
	Стрибок угору з місця з двох ніг	Для всіх
	Потрійний стрибок з місця з двох ніг	Для всіх

**Модуль антропометричних показників:**

зріст стоячи (см);  
 зріст сидячи (см);  
 вага (кг);  
 розмах рук (см);  
 життєва ємкість легенів - ЖЄЛ.

**Модуль загальної витривалості**

Тест Купера – визначення дистанції, яку пробігає спортсмен за 12 хвилин.  
 Біг на 3000 м (1500 м) - визначення часу пробігання спортсменом дистанції 3000 м (для спортсменів 13-14 років - 1500 м).

**BLEEP** (використовуються також назви **BLEEP-1** та **BLEEP - Test 20 м**)

Тест дозволяє оперативно оцінити витривалість гравців 11-13 років у будь-який момент і за будь-яких умов. Потрібно мати майданчик розміром 20 м x 10-30 м на полі або в залі. Водночас можуть оцінюватись від 2 до 5-6 гравців.

Заміряється кількість відрізків (20 м), яку гравці пробігають за 1 хвилину (цілих і частин - 0,25; 0,5; 0,75).

**RSA (Repead Spread Ability)**

Човниковий біг 150 м.

Проводиться розмітка дистанції 25 м через 5 м для 4-5 спортсменів по лінії старту. Човниковий біг виконується за наступною схемою:

№ 1 – відрізок 5 м + 5 м: туди і назад;

№ 2 – відрізок 10 м + 10 м: туди й назад;

№ 3 – відрізок 15 м + 15 м: туди й назад;

№ 4 – відрізок 20 м + 20 м: туди й назад;

№ 5 – відрізок 25 м + 25 м: туди й назад.

Фіксується кількість повних відрізків та їх частин, які спортсмен пробігає за 30 сек.

Виконуються 6 спроб з відпочинком між ними 30 сек.

Розрахунок результатів:

1. Визначити відстань, яку спортсмен пробігає в кожній з 6 спроб, за формулою:

$(L-4) \times 50 + 100$ ,

де L - кількість відрізків, подоланих в одній спробі.

2. Визначити загальну відстань, яку спортсмен пробігає під час тестування (сума 6 спроб).

### **Модуль швидкісних можливостей**

**BLEEP**

Опис тесту – див. у «Модуль загальної витривалості».

**AGILTY** - бистрота.

Гравець за командою підіймає м'яч, який лежить на відмітці «Старт», і біжить до відмітки «Фініш», де приземлює м'яч.

Час фіксується від підйому м'яча до його приземлення.

На рис. 1 приведені траса для проведення даного тесту і напрям пересування спортсмена по ній.



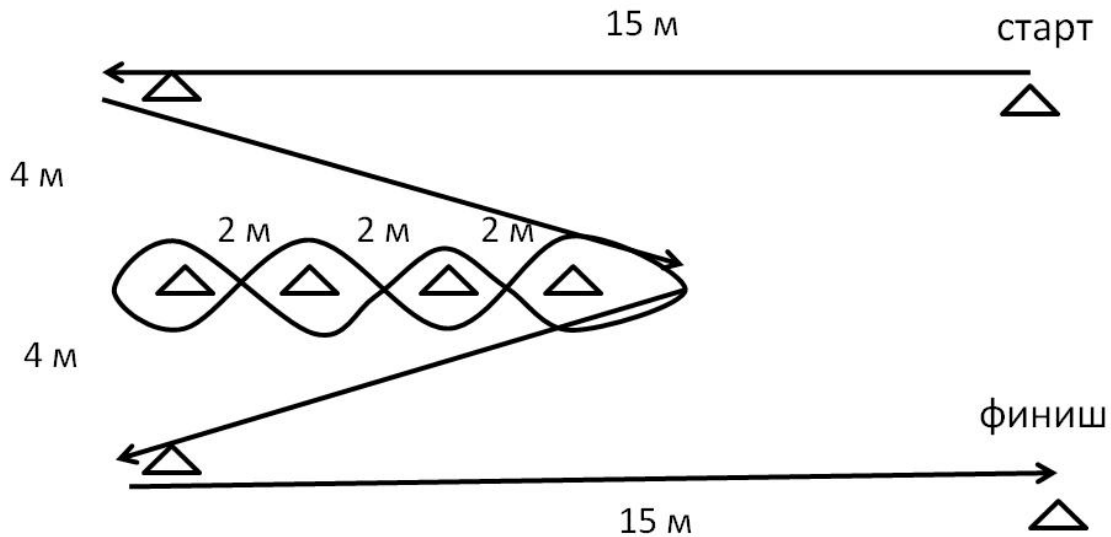


Рис. 1

## Т-ТЕСТ (рис. 2)

Спортсмен встає на лінію старту, приймає вихідне положення (в.п.) «низький старт» і за командою тренера виконує:

прискорення від конуса А до конуса В і торкання його правою рукою;  
 приставними кроками до конуса С і торкання його лівою рукою;  
 10 м приставними кроками до конуса Д і торкання його правою рукою;  
 приставними кроками назад до конуса В і торкання його лівою рукою;  
 біг спиною, як можна швидше, до конуса А.

Кожному спортсмену даються 3 спроби.

Фіксується час кращої спроби.

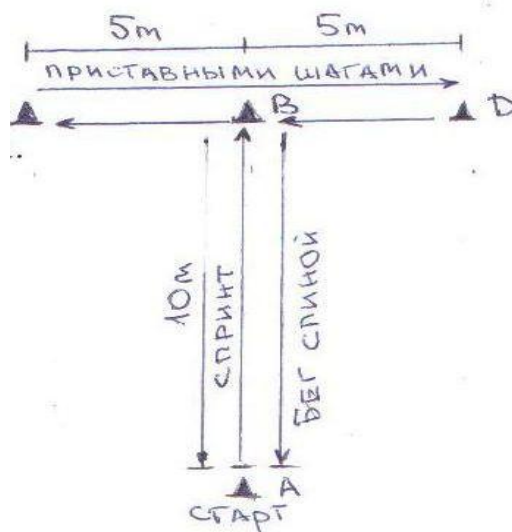


Рис.2

### **Модуль силової витривалості**

**Жим штанги лежачи**

Виконується від грудей, без ривку, ступні ніг на підлозі або на підставці.

При виконанні необхідна підстраховка тренера або партнера.

**Тяга біцепсами**

Виконується на тренажері з позиції сидячи на підлозі, ступні ніг упираються у стіну або платформу, у витягнутих вперед руках планка, до якої тросом прикріплена вага. Спортсмен виконує згинання рук до кута 90° у ліктьових суглобах. Під час виконання вправи ноги та спина випрямлені.

Завдання - виконати вправу максимальну кількість разів.

**Віджимання від підлоги**

В.п. - упор лежачи на руках, руки трохи ширше рівня плечей. Спортсмен виконує згинання рук до кута не більше 90° у ліктьових суглобах. Під час виконання вправи ноги та спина випрямлені.

Завдання - виконати вправу максимальну кількість разів за 1 хв.

**Підіймання тулуба – прес.**

В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, закріплені, руки за головою «в замок», ступні ніг на підлозі, зафіксовані. Спортсмен виконує підйом тулуба, торкаючись ліктями колін, потім знову повертається у в.п.

Завдання - виконати вправу максимальну кількість разів за 2 хв.

### **Модуль силових показників**

**Жим штанги лежачи**

Виконується від грудей, без ривку, ступні ніг на підлозі або на підставці.

При виконанні необхідна підстраховка тренера або партнера. Фіксується найбільша вага, яку підняв спортсмен.

**Присідання зі штангою, жим ногами в положенні лежачи**

Визначення силових можливостей м'язів ніг, використовуючи присідання зі штангою на плечах. Спортсмен зі штангою на плечах згинає ноги в колінних та кульшових суглобах до положення «глибокого присіду», а потім випрямляє їх.

При виконанні необхідна підстраховка тренера або партнера.

Фіксується найбільша вага, з якою спортсмен виконав вправу.

Визначення силових здібностей м'язів ніг за допомогою жиму ногами лежачи. Виконується на спеціальному тренажері. Спортсмен лягає на спину, упирається стопами ніг у площадку тренажера, яка знаходиться над ним. Ноги розставлені на ширину плечей, стопи паралельно. Далі спортсмен підіймає ногами вагу з підставок і випрямляє ноги. З цього положення спортсмен виконує згинання ніг у колінних та кульшових суглобах до положення «глибокого присіду».

При виконанні необхідна підстраховка тренера або партнера.

Фіксується найбільша вага, з якою спортсмен виконав вправу.

**Підтягування на поперечці**

Виконується в положенні вису з витягнутими руками. Фіксується кількість виконаних підтягувань. Спроба зараховується, якщо спортсмен торкається поперечки підборіддям. Хват поперечки довільний.

Підймання тулуба за ступенями:

В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі:

1-ша ступінь: долоньями дістати коліна;

2-га: ліктями дістати коліна;

3-тя: дістати коліна руками, схрещеними на грудях;

4-та: руки зціплені на потилиці, дістати коліна ліктями;

5-та: п'ясті рук на спині проміж лопаток, дістати коліна ліктями;

6-та: як 5-та, в руках блин вагою 2,5 кг;

7-ма: як 5-та, в руках блин вагою 5,0 кг.

8-а: як 5-та, в руках блин вагою 10,0 кг і т.д.

Тест виконується до відриву ніг від підлоги.

Динамометрія сили п'ястей рук

Тест дозволяє оцінити силу п'ястей рук.

Виконується на стандартному динамометрі правою або лівою (для лівші) рукою. Завдання - стиснути динамометр з максимальним зусиллям.

Спортсмену надаються 2 спроби. Фіксується кращий результат.

### **Модуль швидкості**

Біг 30 м з високого старту

Спортсмен стає на лінію старту, приймає в.п. «високий старт» і за командою тренера виконує прискорення у максимальному темпі.

Спортсмену надаються 3 спроби: 1-ша - пробна, 2-3-тя - контрольні. Фіксується час кращої контрольної спроби.

Біг 30 м з ходу

Спортсмен за командою тренера починає прискорювати біг за 10-15 м до лінії старту 30-метрової дистанції. Завдання - вже на лінії старту набрати максимального темпу.

Спортсмену надаються 2 спроби: 1-ша - пробна, 2-га - контрольна. Фіксується час контрольної спроби.

Біг 60 м з високого старту

Спортсмен встає на лінію старту, приймає в.п. «високий старт» і за командою тренера виконує біг у максимальному темпі.

Спортсмену надаються 3 спроби: 1-ша - пробна, 2-3-тя - контрольні. Фіксується час кращої контрольної спроби.

### **Модуль швидкісно-силових можливостей**

Стрибок угору з місця з двох ніг

До стіни на відстані 1-1,5 м від підлоги вертикально прикріплюється лінійка або малюються ділення, які відмічають висоту. Максимальна відстань між діленнями 5 см. В залежності від зросту і підготовленості спортсменів останнє ділення може знаходитися на висоті 2,5-3,5 м.

Спортсмен стає боком до стіни з лінійкою і витягує догори руку, ближчу до стіни. Тренер по відмітках на стіні фіксує висоту спортсмена з витягнутою рукою (В1). Далі спортсмен виконує стрибок угору з двох ніг з витягнутою догори рукою (також боком до стіни). Тренер фіксує висоту стрибка по відмітці, до якої дотягнувся спортсмен у стрибку (В2).

Спортсмену надаються 2 спроби. Фіксується кращий результат (В2).

Висота стрибка оцінюється за різницею В2-В1.

Стрибок у довжину з місця з двох ніг

Спортсмен приймає в.п. «неглибокий присід» і виконує стрибок уперед поштовхом з двох ніг.

Завдання - стрибнути як можна далі.

Результат фіксується по п'ятах спортсмена.

Якщо під час приземлення спортсмен відхилився назад і торкнувся доріжки рукою ззаду п'ят, результат фіксується по руці.

Спортсмену надаються 3 спроби: 1-ша - пробна, 2-3-тя - контрольні. Фіксується краща з контрольних проб.

Потрійний стрибок у довжину з місця

Завдання - стрибнути як можна далі.

Результат фіксується по п'ятах спортсмена.

Якщо під час приземлення спортсмен відхилився назад і торкнувся доріжки рукою ззаду п'ят, результат фіксується по руці.

Спортсмену надаються 3 спроби: 1-ша - пробна, 2-3-тя - контрольні. Фіксується краща з контрольних проб.

## **5.2. Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки**

До 11 років включно дівчата і хлопчики в цілому подібні за своїми функціональними показниками:

	9 років	10 років
Біг 30 м, с .....	5,9-6,2	5,7-5,9
Стрибок у довжину з місця, см .....	160-170	170-175
Стрибок угору, см .....	18	18
Підтягування на перекладині, к-сть разів ....	3-5	3-5
Підймання тулуба, к-сть ступенів .....	3	3

При цьому характер навантаження, його обсяг і спрямованість у тренуваннях з регбі, регбіліг загалом не відрізняються для обох статей. Це дає можливість тренеру проводити заняття і брати участь у змаганнях зі змішаними групами.

Така особливість знайшла своє відображення в розробці нормативів із загальної фізичної підготовки. Для хлопчиків і дівчат віком до 12 років вони однакові.

## Нормативи із ЗФП для дітей 11 років

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
BLEEP – кількість відрізків	> 11,0	11,0-10,8	10,7-10,5
AGILITY, с	< 16,0	16,1-16,6	16,6-17,0
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	> 22	22-21	20-19
Підтягування на поперечці, к-сть разів	> 4	4-3	2
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	4	3	2
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	> 12	12-10	9-6
Біг 30 м з високого старту, с	< 5,3	5,3-5,6	5,6-6,0
Біг 30 м з ходу, с	< 4,3	4,3-4,8	4,8-5,3
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	> 23	22-20	19
Стрибок у довжину з місця з двох ніг	> 185	178-184	173-177
Потрійний стрибок з місця, см	> 570	570-550	549-530

Таблиця 9

## Нормативи із ЗФП для регбістів віком 12 років

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
BLEEP, кіл-сть відрізків	> 11,5	11,5-11,0	10,9-10,5
AGILITY, с	< 15,0	15,1-15,6	15,6-16,0
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	> 27	26-25	24-22
Підтягування на поперечці, к-сть разів	> 5	5-4	3-2
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	4	3	2
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	> 15	15-12	11-9
Біг 30м з високого старту, с	< 4,9	4,9-5,3	5,3-5,7
Біг 30м з ходу, с	< 4,3	4,3-4,8	4,8-5,3
Стрибок у гору з місця з двох ніг, см	> 30	30-25	25-20
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	> 190	190-185	184-180
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	> 585	585-575	574-555

Таблиця 10

## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 12-13 років

Вік, ампула	Біг 30 м, с	Біг 60 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок угору, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	BLEEP, кіл-сть відрізків
12 років, нападники	< 5,4	< 10,8	185 та більше	28 та більше	14 та більше	4,0	11
12 років, захисники	< 5,3	< 10,7	190 та більше	30 та більше	14 та більше	5,0	12
13 років, нападники	< 5,3	< 10,6	187 та більше	32 та більше	15 та більше	4,0	11
13 років, захисники	< 5,2	< 10,5	193 та більше	34 та більше	15 та більше	5,0	12

Нормативи із ЗФП для регбістів віком 13 років

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 1500 м, хв.с	< 7.00	7.00-7.20	7.21-7.40
BLEEP, к-сть відрізків	> 12,0	12,0-11,5	11,5-11,0
AGILITY, с	< 14,7	14,7-15,2	15,3-15,6
Жим штанги 35 кг лежачи, к-сть разів	> 10	10-8	7-5
Тяга біцепсами 20 кг, к-сть разів	> 12	12-10	9-7
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	> 33	33-31	30-28
Підтягування на поперечці, к-сть разів	> 8	8-6	5-3
Підіймання тулуба за ступенями (к-сть ступенів)	5	4-3	2
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	> 20	20-17	16-10
Біг 30 м з високого старту, с	> 4,7	4,7-5,2	5,3-5,6
Біг 30 м з ходу, с	< 4,1	4,1-4,5	4,6-5,0
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	> 35	38-32	31-28
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	> 200	200-193	192-185
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	> 605	605-590	589-570

Таблиця 12

Нормативи з ФП для регбістів віком 14 років\*

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 1500 м, хв. с	< 6.40	<u>6.40-7.00</u>	<u>7.01-7.30</u>
	< 6.10	6.10-6.30	6.31-6.50
RSA, м	> 670	670-650	649-630
BLEEP, к-сть відрізків	>12,0	<u>11,9-11,6</u>	<u>11,5-11,0</u>
	>12,3	12,3-11,7	11,6-11,0
AGILITY, с	< 14,7	<u>14,7-15,2</u>	<u>15,2-15,6</u>
	< 14,5	14,5-15,0	15,0-15,5
Жим штанги 40 кг лежачи, к-сть разів	> 10	<u>10-12</u>	7-5
		10-11	
Тяга біцепсами 20 кг, к-сть разів	> 16	16-12	11-9
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	> 38	<u>38-35</u>	<u>34-30</u>
	> 36	36-35	34-30
Підтягування на поперечці, к-сть разів	> 10	10-8	7-5
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	≥ 5	<u>5</u>	<u>3</u>
	< 5	4-3	2
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	≥ 25	<u>25-20</u>	<u>19-15</u>
	> 23	23-19	18-14
Біг 30 м з високого старту, с	< 4,6	<u>4,6-5,0</u>	<u>5,1-5,5</u>
	< 4,5	4,5-4,9	5,0-5,4
Біг 30 м з ходу, с	< 4,0	<u>4,1-4,5</u>	<u>4,6-5,0</u>
	< 3,9	3,9-4,6	4,7-5,0

Продовження табл. 12

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 60 м з високого старту, с	< 8,7	8,7-9,2	9,2-9,7
	< 8,6	8,6-9,1	9,1-9,5
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	> 38	38-32	31-28
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	> 205	205-198	197-190
	> 210	210-200	199-197
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	≥ 625	625-610	609-585
	> 630	630-610	609-585
Т-ТЕСТ, с	< 12,5	12,5-13,0	13,1-13,5
	< 11,5	11,5-12,0	12,1-13,0

\* У чисельнику - показники для нападників, у знаменнику - для захисників.

Таблиця 13

## Нормативи з ФП для регбісток віком 14 років

Ігрові позиції	Біг 30 м, с	Біг 60 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок у гору, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	Підіймання тулуба, за ступенями, к-сть ступенів	BLEEP, к-сть відрізків
Стовпи, хукер	4,7-4,6	< 10,7	192 та більше	30 та більше	15 та більше	4,0	11,0
Замки, вільний форвард	4,7-4,6	< 10,7	192 та більше	30 та більше	15 та більше	5,0	12,0
Фланкери, центральні захисники	4,5-4,4	< 10,3	195 та більше	35 та більше	17 та більше	4,0	10,0
Півзахисники	4,5-4,4	< 10,3	195 та більше	35 та більше	17 та більше	5,0	10,0
Крайні захисники, фулбек	4,2-4,3	< 10,1	197 та більше	35 та більше	17 та більше	5,0	10,0

Таблиця 14

## Нормативи із ФП для регбістів віком 15 років \*

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 3000 м, хв. с	< 13.20	13.20-13.40	13.41-14.30
	< 12.30	12.30-12.50	12.51-13.15
RSA, м	≥ 690	690-670	669-650
	> 690	690-680	679-655
BLEEP, к-сть відрізків	≥ 12,4	12,4-11,9	11,8-11,3
	> 12,6	12,6-12,0	11,9-11,5
AGILITY, с	< 14,2	14,2-14,9	14,9-15,5
	< 13,9	13,9-14,5	14,5-15,0

Тест	Відмінно	Добре	Задовільно
Жим штанги 45 кг лежачи, к-сть разів	> 10	10-11	7-5
Тяга біцепсами 25 кг, к-сть разів	$\geq 15$ > 15	<u>15-12</u> 13-10	<u>11-9</u> 9-6
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	$\geq 40$ > 38	<u>40-36</u> 38-36	<u>35-33</u> 35-33
Підтягування на поперечці, к-сть разів	$\geq 10$ > 10	<u>10-8</u> 12-9	<u>7-5</u> 8-6
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	$\geq 6$ < 6	<u>5-4</u> 5-4	<u>3</u> 3
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	$\geq 28$ > 25	<u>28-25</u> 25-20	<u>24-20</u> 19-15
Біг 30 м з високого старту, с	$\leq 4,6$ < 4,5	<u>4,6-5,0</u> 4,5-4,8	<u>5,1-5,5</u> 4,9-5,3
Біг 30 м з ходу, с	< <u>4,0</u> < 3,8	<u>4,0-4,5</u> 3,8-4,2	<u>4,6-4,9</u> 4,3-4,8
Біг 60 м з високого старту, с	$\leq 8,6$ < 8,4	<u>8,6-9,1</u> 8,4-8,9	<u>9,2-9,5</u> 9,0-9,3
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	$\geq 40$ > 42	<u>40-35</u> 42-38	<u>34-30</u> 37-33
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	> <u>210</u> > 215	<u>210-200</u> 215-210	<u>199-197</u> 209-202
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	$\geq 640$ > 655	<u>640-6230</u> 655-640	<u>619-590</u> 639-610
Т-ТЕСТ, с	$\leq 12,0$ < 11,0	<u>12,0-12,5</u> 11,0-11,5	<u>12,6-13,0</u> 11,6-12,0

\* У чисельнику - показники для нападників, у знаменнику - для захисників.



Таблиця 15

## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 15 років

Ігрові позиції	VLEER, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи, хукер	9 та більше	2040 та більше	< 13,5	< 10,5	< 5,0	< 4,5	40 та більше	60 та більше	198 та більше	32 та більше	610 та більше	17 та більше
Замки, вільний форвард	9 та більше	2070 та більше	< 14,5	< 10,5	< 5,0	< 4,5	40 та більше	60 та більше	200 та більше	32 та більше	625 та більше	17 та більше
Фланкери, центральні захисники	10 та більше	2100 та більше	< 13,5	< 10,1	< 4,9	< 4,2	35 та більше	55 та більше	207 та більше	36 та більше	635 та більше	20 та більше
Півзахисники	10 та більше	2160 та більше	< 13,0	< 9,8	< 4,9	< 4,1	32 та більше	52 та більше	207 та більше	36 та більше	640 та більше	22 та більше
Крайні захисники, фулбек	10 та більше	2190 та більше	< 13,0	< 9,6	< 4,8	< 3,9	32 та більше	52 та більше	207 та більше	38 та більше	645 та більше	25 та більше

## Нормативи із ЗФП для регбістів віком 16 років

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 3000 м, хв. с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 13.00	13.00-13.20	13.21-13.50
		замки, фланкери	< 12.50	12.50-13.10	13.11-13.40
		вільний форвард	< 12.50	12.50-13.10	13.11-13.40
	Півзахисники		< 12.00	12.00-12.30	12.31-12.45
	Захис- ники	центральні	< 12.00	12.10-12.30	12.31-12.45
крайні					
фулбек					
RSA, м	Напад- ники	стовпи, хукер	> 700	700-680	679-660
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 710	710-691	690-680
	Захис- ники	центральні			
крайні					
фулбек					
BLEEP, к-сть відрізків	Напад- ники	стовпи, хукер	> 12,5	12,5-12,0	11,9-11,5
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 13,4	13,4-12,9	12,8-12,3
	Захис- ники	центральні	> 13,3	13,3-12,9	12,8-12,3
крайні					
фулбек					
AGILTY, с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 14,0	14,0-14,5	4,51-15,1
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 13,5	13,5-14,0	14,01-14,5
	Захис- ники	центральні			
крайні					
фулбек					
Т-ТЕСТ, с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 12,0	12,0-12,2	12,3-12,5
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 11,0	11,0-11,5	11,6-12,0
	Захис- ники	центральні	< 11,0	11,0-11,2	11,3-11,5
крайні					
фулбек					

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Жим штанги лежачи: (55 кг - нападники; 50 кг - захисники, півзахисники), к-сть разів	Нападники	стовпи, хукер	> 12	12 - 10	9-7
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 12	12 - 10	9-7
	Захисники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Тяга біцепсами 30 кг, к-сть разів	Нападники	стовпи, хукер	> 12	15-12	11-9
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 12	12-10	9-6
	Захисники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	Нападники	стовпи, хукер	> 43	43-40	39-37
		замки, фланкери	> 44	44-42	41-39
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 40	40-38	37-34
	Захисники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Підіймання тулуба, к-сть разів за 2 хв.	Нападники	стовпи, хукер	> 45	45-35	34-30
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 45	45-40	39-35
	Захисники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Жим штанги лежачи, кг	Нападники	стовпи, хукер	> 80	80-70	70-60
		замки, фланкери			
		вільний форвард	> 75	75-65	65-55
	Півзахисники		> 65	65-60	60-50
	Захисники	центральні	> 60	60-50	50-45
		крайні			
фулбек		> 65	65-60	60-50	

Тест	Ігрове ампула		Відмінно	Добре	Задовільно
Підтягування на поперечці, к-сть разів	Нападники	стовпи, хукер	> 11	11-9	8-6
		замки, фланкери			
		вільний форвард	> 12	12-9	8-6
	Півзахисники				
	Захисники	центральні	> 13	13-11	10-8
		крайні			
фулбек					
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	Нападники	стовпи, хукер	6	5	4
		замки, фланкери	6	5	4
		вільний форвард	6	5	4
	Півзахисники		6	6	5
	Захисники	центральні	6	6	5
		крайні	6	6	5
фулбек		6	6	5	
VLEEP, к-сть відрізків	Нападники	стовпи, хукер	> 35	35-30	29-27
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 33	33-28	27-24
	Захисники	центральні	> 32	32-28	27-24
		крайні			
фулбек					
Біг 30 м з високого старту, с	Нападники	стовпи, хукер	< 4,6	4,6-5,0	5,1-5,5
		замки, фланкери	< 4,5	4,5-4,9	5,0-5,4
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 4,4	4,4-4,8	4,9-5,2
	Захисники	центральні	< 4,35	4,35-4,7	4,8-5,2
		крайні			
фулбек		< 4,4	4,4-4,8	4,9-5,2	
Біг 30 м з ходу, с	Нападники	стовпи, хукер	< 3,9	3,8-4,2	4,3-4,8
		замки, фланкери	< 3,8	3,8-4,2	4,3-4,8
		вільний форвард			
	Півзахисники				
	Захисники	центральні	< 3,6	3,6-4,1	4,2-4,5
		крайні			
фулбек					

Тест	Ігрове ампула		Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 60 м з високого старту, с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 8,3	8,3-8,8	8,8-9,2
		замки, фланкери	< 8,2	8,2-8,7	8,7-9,2
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 8,0	8,0-8,5	8,5-8,9
	Захис- ники	центральні	< 8,0	8,0-8,4	8,4-8,9
		крайні			
фулбек		< 8,0	8,0-8,5	8,5-8,9	
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	Напад- ники	стовпи, хукер	> 42	42-38	37-33
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 45	45-42	39-35
	Захис- ники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	Напад- ники	стовпи, хукер	> 225	225-220	219-212
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 225	225-220	219-212
	Захис- ники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	Напад- ники	стовпи, хукер	> 660	660-640	639-620
		замки, фланкери			
		вільний форвард	> 665	665-645	644-630
	Півзахисники		> 680	680-670	669-650
	Захис- ники	центральні	> 685	685-670	664-650
		крайні			
фулбек		> 680	680-670	669-650	

Таблиця 17

## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 16 років

Ігрові позиції	ВЛЕЕР, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи, хукер	9,5 та більше	2140 та більше	< 12,5	< 10,2	< 4,9	< 4,3	45 та більше	65 та більше	200 та більше	35 та більше	615 та більше	20 та більше
Замки, вільний форвард	9,5 та більше	2170 та більше	< 13,0	< 10,2	< 4,9	< 4,3	45 та більше	65 та більше	205 та більше	35 та більше	630 та більше	20 та більше
Фланкери, центральні захисники	10,5 та більше	2200 та більше	< 12,5	< 9,9	< 4,8	< 4,0	40 та більше	60 та більше	208 та більше	38 та більше	642 та більше	23 та більше
Півзахисники	10,5 та більше	2230 та більше	< 12,0	< 9,7	< 4,8	< 4,0	37 та більше	57 та більше	210 та більше	38 та більше	650 та більше	25 та більше
Крайні захисники, фулбек	10,5 та більше	2260 та більше	< 12,0	< 9,5	< 4,7	< 3,9	37 та більше	57 та більше	210 та більше	41 та більше	655 та більше	27 та більше

## Нормативи із ЗФП для регбістів віком 17 років

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 3000 м, хв. с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 12.40	12.40-13.00	13.21-13.50
		замки, фланкери	< 12.30	12.30-13.00	13.11-13.40
		вільний форвард	< 12.30	12.30-13.00	13.11-13.40
	Півзахисники		< 11.40	11.40-12.00	12.01-12.30
	Захис- ники	центральні	< 11.50	11.50-12.20	12.21-12.40
		крайні			
фулбек					
RSA, м	Напад- ники	стовпи, хукер	> 710	710-691	690-680
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 720	725-715	715-705
	Захис- ники	центральні	> 720	420-710	710-690
		крайні			
фулбек					
BLEEP, к-сть відрізків	Напад- ники	стовпи, хукер	> 12,7	12,7-12,2	12,1-11,7
		замки,			
		фланкери, вільний форвард	12,8	12,8-12,2	12,1-11,7
	Півзахисники		> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,8
	Захис- ники	центральні	> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,8
		крайні	> 13,7	13,7-13,2	13,1-12,7
фулбек					
AGILITY, с	Напад- ники	стовпи, хукер	> 13,7	13,7-14,2	14,2-14,8
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 13,2	13,2-13,7	13,7-14,0
	Захис- ники	центральні	> 13,0	13,0-13,5	13,5-13,8
		крайні			
фулбек		> 13,2	13,2-13,7	13,7-14,2	
T-ТЕСТ, с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 12,0	12,0-12,2	12,3-12,5
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 11,0	11,0-11,5	11,6-12,0
	Захис- ники	центральні	< 11,0	11,0-11,2	11,0-11,2
		крайні			
фулбек					

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно	
Тяга біцепсами (35 кг - напад- ники; 30 кг - захисники, півзахисники), к-сть разів	Напад- ники	стовпи, хукер	> 12	12-10	9-6	
		замки, фланкери				
		вільний форвард				
	Півзахисники		> 14	14-12	11-8	
	Захис- ники	центральні				
крайні фулбек						
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	Напад- ники	стовпи, хукер	> 44	44-42	41-39	
		замки, фланкери	> 44	44-42	41-39	
		вільний форвард				
	Півзахисники		> 42	42-40	39-37	
	Захис- ники	центральні				
крайні фулбек						
Підіймання тулуба, к-сть разів за 2 хв.	Напад- ники	стовпи, хукер	> 50	50-45	44-40	
		замки, фланкери				
		вільний форвард				
	Півзахисники		> 60	60-56	55-50	
	Захис- ники	центральні				
крайні фулбек						
Жим штанги лежачи - максимальна вага, кг	Напад- ники	стовпи, хукер	> 90	90-80	80-70	
		замки, фланкери	> 90	90-80	80-70	
		вільний форвард	> 90	90-80	80-70	
	Півзахисники		> 85	85-75	70-55	
	Захис- ники	центральні	> 80	80-70	70-60	
крайні фулбек		> 85	85-75	75-60		
Присідання зі штангою (жим ногами в поло- женні лежачи) – максимальна вага, кг	Напад- ники	стовпи, хукер, замки, фланкери, вільний форвард	> 110	110-95	95-80	
		Півзахисники		> 100	100-85	85-70
		Захис- ники	центральні	> 100	100-80	80-70
	крайні фулбек		> 100	100-85	85-70	



Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Підтягування на поперечці, к-сть разів	Нападники	стовпи, хукер, замки	> 12	12-9	8-6
		фланкери, вільний форвард	> 13	13-9	8-6
	Півзахисники		> 15	15-12	11-9
	Захисники	центральні	> 14	14-12	11-9
		крайні			
фулбек					
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	Нападники	стовпи, хукер	6	5	4
		замки	7	6	5
		фланкери, вільний форвард	7	6	5
	Півзахисники		7	6	5
	Захисники	центральні	> 6	6	5
		крайні	> 6	6	5
фулбек		7	6	5	
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	Нападники	стовпи, хукер	> 40	40-37	36-32
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 38	38-34	33-29
	Захисники	центральні	> 37	37-34	33-29
крайні					
фулбек					
Біг 30 м з високого старту, с	Нападники	стовпи, хукер	< 4,5	4,5-4,9	4,9-5,4
		замки, фланкери	< 4,4	4,4-4,9	4,9-5,4
		вільний форвард			
	Півзахисники				
	Захисники	центральні	< 4,2	4,2-4,6	4,6-4,9
крайні					
фулбек					
Біг 30 м з ходу, с	Нападники	стовпи, хукер	< 3,7	3,7-4,1	4,1-4,5
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 3,4	3,4-3,7	3,7-3,9
	Захисники	центральні	< 3,4	3,4-3,7	3,7-3,9
		крайні			
фулбек					

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 60 м з високого старту, с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 8,1	8,1-8,5	8,5-9,00
		замки, фланкери	< 8,0	8,0-8,5	8,5-8,90
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 7,7	7,7-8,1	8,1-8,50
	Захис- ники	центральні	< 7,6	7,6-8,1	8,1-8,50
		крайні			
фулбек		< 7,7	7,7-8,1	8,1-8,50	
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	Напад- ники	стовпи, хукер	> 44	44-40	39-35
		замки			
		фланкери, вільний форвард	> 45	45-40	39-35
	Півзахисники		> 48	48-43	42-38
	Захис- ники	центральні	> 50	50-45	44-40
		крайні			
фулбек		> 48	48-43	42-38	
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	Напад- ники	стовпи, хукер	> 225	225-220	219-212
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 235	235-230	229-225
	Захис- ники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	Напад- ники	стовпи, хукер	> 680	680-670	669-650
		замки			
		фланкери, вільний форвард	> 690	690-680	679-660
	Півзахисники		> 710	710-690	689-650
	Захис- ники	центральні			
		крайні			
фулбек					

Таблиця 19

## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 17 років

Ігрові позиції	ВЛЕЕР, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місяця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи	10 та більше	2300 та більше	< 12,5	< 10,0	< 4,8	< 4,2	50 та більше	70 та більше	204 та більше	38 та більше	620 та більше	22 та більше
Хукер	10,5 та більше	2400 та більше	< 12,2	< 9,8	< 4,7	< 4,1	45 та більше	62 та більше	206 та більше	40 та більше	645 та більше	25 та більше
Замки	10 та більше	2300 та більше	< 13,0	< 10,0	< 4,8	< 4,2	50 та більше	70 та більше	206 та більше	38 та більше	635 та більше	22 та більше
Фланкери	11 та більше	2400 та більше	< 12,2	< 9,8	< 4,7	< 4,1	45 та більше	62 та більше	208 та більше	40 та більше	645 та більше	25 та більше
Вільний форвард	10 та більше	2350 та більше	< 12,4	< 9,8	< 4,8	< 4,2	50 та більше	65 та більше	210 та більше	40 та більше	645 та більше	26 та більше
Півзахисник сутички	11 та більше	2450 та більше	< 11,8	< 9,7	< 4,7	< 4,1	42 та більше	62 та більше	212 та більше	41 та більше	655 та більше	28 та більше
Вільний півзахисник	11 та більше	2450 та більше	< 11,8	< 9,7	< 4,7	< 4,1	42 та більше	62 та більше	212 та більше	41 та більше	655 та більше	28 та більше
Центральні захисники	11 та більше	2400 та більше	< 11,5	< 9,7	< 4,7	< 4,1	45 та більше	65 та більше	215 та більше	41 та більше	655 та більше	28 та більше
Крайні захисники	11 та більше	2490 та більше	< 11,5	< 9,6	< 4,6	< 4,0	42 та більше	62 та більше	215 та більше	45 та більше	660 та більше	28 та більше
Фулбек	11 та більше	2490 та більше	< 11,2	< 9,6	< 4,6	< 4,0	42 та більше	62 та більше	215 та більше	45 та більше	660 та більше	28 та більше

## Нормативи із ЗФП для регбістів віком 18 років

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 3000 м, хв. с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 12.30	12.31-13.00	13.01-13.30
		замки	< 12.20	12.21-12.50	12.51-13.20
		фланкери, вільний форвард	< 12.10	12,11-12,40	12.41-13.00
	Півзахисники		< 11.30	11.30 -12,00	12.01-12.20
	Захис- ники	центральні	< 11.40	11.40-12.00	12.01-12.20
		крайні			
фулбек					
RSA, м	Напад- ники	стовпи, хукер	> 710	710-690	690-680
		замки, фланкери	> 715	715-700	700-690
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 740	740-731	730-720
	Захис- ники	центральні	> 730	730-720	719-710
		крайні			
фулбек					
BLEEP, к-сть відрізків	Напад- ники	стовпи, хукер	> 13,0	13,0-12,5	12,4-12,0
		замки			
		фланкери, вільний форвард			
	Півзахисники		> 14,5	14,5-14,0	13,9-13,4
	Захис- ники	центральні	> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,9
		крайні			
фулбек					
AGILTY, с	Напад- ники	стовпи, хукер, замки	< 13,2	13,2-13,7	13,7-14,2
		фланкери, вільний форвард	< 13,0	13,0-13,5	13,5-13,8
		Півзахисники		< 12,5	12,5-13,0
	Захис- ники	центральні	< 12,3	12,3-12,7	12,7-13,2
		крайні			
		фулбек			
T-ТЕСТ, с	Напад- ники	стовпи, хукер	< 11,5	11,6-12,0	12,0-12,5
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 10,5	10,5-11,0	11,0-11,5
	Захис- ники	центральні	< 10,5	10,5-11,0	11,0-11,3
		крайні			
фулбек					

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно				
Тяга біцепсами (40 кг - напад- ники; 35 кг - захисники, півзахисники), к-сть разів	Напад- ники	стовпи, хукер	> 12	12-10	9-6				
		замки, фланкери							
		вільний форвард							
	Півзахисники		> 14	14-12	11-8				
	Захис- ники	центральні							
		крайні							
фулбек									
Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.	Напад- ники	стовпи, хукер	> 45	45-43	42-40				
		замки, фланкери							
		вільний форвард							
	Півзахисники		> 47	47-45	44-42				
	Захис- ники	центральні	> 46	46-44	43-42				
		крайні	> 47	47-45	44-42				
фулбек									
Підіймання тулуба (прес), к-сть разів за 2 хв.	Напад- ники	стовпи, хукер	> 55	55-50	49-45				
		замки, фланкери							
		вільний форвард							
	Півзахисники		> 65	65-60	59-55				
	Захис- ники	центральні							
		крайні							
фулбек									
Жим штанги лежачи - максимальна вага, кг	Напад- ники	стовпи, хукер	> 110	110-90	95-85				
		замки, фланкери							
		вільний форвард							
	Півзахисники		> 100	100-90	90-80				
	Захис- ники	центральні							
		крайні							
фулбек									
Присідання зі штангою (жим ногами в поло- женні лежачи) - максимальна вага, кг	Напад- ники	стовпи, хукер, замки, фланкери, вільний форвард	> 120	120-100	100-80				
		Півзахисники				> 115	115-95	95-80	
		Захис- ники							центральні
	крайні								
	фулбек								

Продовження табл. 20

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Підтягування на поперечці, к-сть разів	Нападники	стовпи, хукер, замки	> 12	12-10	9-7
		фланкери, вільний форвард	> 13	13-9	8-6
	Півзахисники		> 17	17-14	11-9
	Захисники	центральні	> 16	16-14	11-9
		крайні			
		фулбек			
Підіймання тулуба за ступенями, к-сть ступенів	Нападники	стовпи, хукер	7	6	5
		замки	7	6	5
		фланкери, вільний форвард	8	7	6
	Півзахисники		8	7	6
	Захисники	центральні	7	6	5
		крайні	7	6	5
фулбек		8	7	6	
Динамометрія сили п'ясті руки, кг	Нападники	стовпи, хукер	> 45	45-41	40-38
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 42	42-39	38-36
	Захисники	центральні	> 42	42-39	38-36
		крайні			
фулбек					
Біг 30 м з високого старту, с	Нападники	стовпи, хукер	< 4,4	4,4-4,8	4,8-5,2
		замки			
		фланкери, вільний форвард			
	Півзахисники		< 4,1	4,1-4,4	4,4-4,8
	Захисники	центральні	< 4,1	4,1-4,4	4,4-4,7
		крайні			
фулбек		< 4,1			
Біг 30 м з ходу, с	Нападники	стовпи, хукер	< 3,5	3,5-3,7	3,7-4,0
		замки, фланкери	< 3,5	3,5-3,7	3,7-4,0
		вільний форвард			
	Півзахисники		< 3,3	3,3-3,5	3,5-3,8
	Захисники	центральні	< 3,2	3,2-3,4	3,4-3,7
		крайні			
фулбек		< 3,3			

Продовження табл. 20

Тест	Ігрове амплуа		Відмінно	Добре	Задовільно
Біг 60 м з високого старту, с	Нападники	стовпи, хукер,	< 7,9	7,9-8,3	8,3-8,70
		замки			
		фланкери, вільний форвард	< 7,8	7,8-8,2	8,2-8,70
	Півзахисники		< 7,5	7,5-7,9	7,9-8,30
	Захисники	центральні	< 7,4	7,4-7,7	7,7-8,20
		крайні			
фулбек		< 7,5	7,5-7,9	8,9-8,30	
Стрибок угору з місця з двох ніг, см	Нападники	стовпи, хукер	> 46	46-40	39-35
		замки			
		фланкери, вільний форвард	> 48	48-43	42-38
	Півзахисники		> 53	53-48	47-42
	Захисники	центральні	> 55	55-50	49-45
		крайні			
фулбек		> 53	53 - 48	47-42	
Стрибок у довжину з місця з двох ніг, см	Нападники	стовпи, хукер	> 230	230-225	224-220
		замки, фланкери			
		вільний форвард			
	Півзахисники		> 240	240-235	234-230
	Захисники	центральні			
		крайні			
фулбек					
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	Нападники	Стовпи, хукер	>700	700-690	689-670
		Замки, фланкери, вільний форвард	> 710	710-690	689-670
	Півзахисники		> 730	730-710	709-690
	Захисники	центральні			
		крайні			
		фулбек			

## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 18 років

Ігрові позиції	ВЛЕЕР, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи	10,5 та більше	2400 та більше	< 12,5	< 9,8	< 4,7	< 4,1	55 та більше	75 та більше	206 та більше	40 та більше	625 та більше	24 та більше
Хукер	11 та більше	2500 та більше	< 12,2	< 9,7	< 4,6	< 4,0	50 та більше	67 та більше	208 та більше	42 та більше	650 та більше	27 та більше
Замки	10,5 та більше	2400 та більше	< 13,0	< 9,8	< 4,7	< 4,1	55 та більше	75 та більше	210 та більше	40 та більше	640 та більше	24 та більше
Фланкери	11,5 та більше	2500 та більше	< 12,2	< 9,7	< 4,6	< 4,0	50 та більше	67 та більше	212 та більше	42 та більше	650 та більше	27 та більше
Вільний форвард	10,5 та більше	2450 та більше	< 12,4	< 9,7	< 4,7	< 4,1	55 та більше	70 та більше	212 та більше	42 та більше	650 та більше	28 та більше
Півзахисник сутички	11,5 та більше	2650 та більше	< 11,8	< 9,6	< 4,6	< 4,0	47 та більше	67 та більше	214 та більше	43 та більше	660 та більше	30 та більше
Вільний півзахисник	11,5 та більше	2650 та більше	< 11,8	< 9,6	< 4,6	< 4,0	47 та більше	67 та більше	214 та більше	43 та більше	660 та більше	30 та більше
Центральні захисники	11,5 та більше	2600 та більше	< 11,5	< 9,6	< 4,6	< 4,0	50 та більше	67 та більше	214 та більше	43 та більше	660 та більше	30 та більше
Крайні захисники	11,5 та більше	2690 та більше	< 11,5	< 9,5	< 4,5	< 3,9	47 та більше	67 та більше	216 та більше	46 та більше	665 та більше	30 та більше
Фулбек	11,5 та більше	2690 та більше	< 11,8	< 9,5	< 4,5	< 3,9	47 та більше	67 та більше	216 та більше	46 та більше	665 та більше	30 та більше



## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 19 років

Ігрові позиції	ВЛЕЕР, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи	11 та більше	2500 та більше	< 12,3	< 9,7	< 4,6	< 4,0	60 та більше	80 та більше	208 та більше	41 та більше	630 та більше	26 та більше
Хукер	11,5 та більше	2600 та більше	< 12,0	< 9,6	< 4,5	< 3,9	55 та більше	72 та більше	210 та більше	43 та більше	655 та більше	29 та більше
Замки	11,0 та більше	2500 та більше	< 12,5	< 9,7	< 4,6	< 4,0	60 та більше	80 та більше	212 та більше	41 та більше	645 та більше	26 та більше
Фланкери	12,0 та більше	2600 та більше	< 12,0	< 9,6	< 4,5	< 3,9	55 та більше	72 та більше	214 та більше	43 та більше	655 та більше	29 та більше
Вільний форвард	11,0 та більше	2550 та більше	< 12,2	< 9,6	< 4,6	< 4,0	60 та більше	75 та більше	214 та більше	43 та більше	655 та більше	31 та більше
Півзахисник сутички	12,0 та більше	2750 та більше	< 11,5	< 9,5	< 4,5	< 3,9	52 та більше	72 та більше	216 та більше	44 та більше	665 та більше	32 та більше
Вільний півзахисник	12,0 та більше	2750 та більше	< 11,5	< 9,5	< 4,5	< 3,9	52 та більше	72 та більше	216 та більше	44 та більше	665 та більше	32 та більше
Центральні захисники	12,0 та більше	2700 та більше	< 11,2	< 9,5	< 4,5	< 3,9	55 та більше	72 та більше	216 та більше	44 та більше	665 та більше	32 та більше
Крайні захисники	12,0 та більше	2790 та більше	< 11,2	< 9,4	< 4,4	< 3,8	52 та більше	72 та більше	218 та більше	47 та більше	670 та більше	32 та більше
Фулбек	12,0 та більше	2790 та більше	< 11,5	< 9,4	< 4,4	< 3,8	52 та більше	72 та більше	218 та більше	47 та більше	670 та більше	32 та більше

## Нормативи із ЗФП для регбістів віком 19-21 рік

Ігрові позиції	ВЛЕЕР, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи	12,0-12,5	12.40-12.30	< 12,3	8,2-8,6	4,4-4,3	3,5-3,4	110-100	160-150	240-235	50	760-750	10
Хукер	12,0-12,5	12.30-12.25	< 12,0	8,1-8,0	4,3-4,2	3,4-3,3	100-95	150-140	250-245	54	760-750	13
Замки	12,0-12,5	12.40-12.30	< 12,5	8,1-8,0	4,5-4,4	3,5-3,4	110-100	160-150	250-240	54	770-750	10
Фланкер	13,0-13,5	12.00-11.50	< 12,0	8,0-7,9	4,3-4,2	3,5-3,4	100-95	140-130	250-240	58	780-760	13
Вільний форвард	13,5-14,0	12.00-11.50	< 12,2	8,1-8,0	4,4-4,3	3,6-3,5	110-100	160-150	250-240	58	770-750	18
Півзахисник сутички	14,0-14,5	11.40-11.30	< 11,5	7,9-7,8	4,2-4,1	3,4-3,3	100-95	130-120	255-245	62	770-760	18
Вільний півзахисник	14,5-15,0	11.20-11.10	< 12,0	7,8-7,7	4,1-4,0	3,4-3,3	100-95	130-120	255-245	60	790-780	18
Центральні захисники	14,5-15,0	11.30-11.20	< 12,0	7,8-7,7	4,1-4,0	3,4-3,3	95 -90	120-110	255-245	60	780-760	18
Крайні захисники	14,5-15,0	11.20-11.15	< 11,5	7,7-7,6	4,0-3,9	3,3-3,2	100- 90	130-120	260-250	62	800-780	18
Фулбек	15,5-16,0	11.20-11.10	< 12,0	7,7-7,6	4,0-3,9	3,3-3,2	100 -90	130-120	260-250	60	790-780	18

## Нормативи із ЗФП для регбісток віком 20-21 рік

Ігрові позиції	ВЛЕЕР, к-сть відрізків	Тест Купера, м	Т-ТЕСТ, с	Біг 60 м з високого старту, с	Біг 30 м з високого старту, с	Біг 30 м з ходу, с	Жим штанги лежачи, кг	Присідання із штангою, кг	Стрибок з місця, см	Стрибок угору, см	Потрійний стрибок, см	Віджимання від підлоги, к-сть разів за 1 хв.
Стовпи	11,5 та більше	2600 та більше	< 12,3	< 8,8	< 4,5	< 3,6	65 та більше	82 та більше	210 та більше	42 та більше	635 та більше	30 та більше
Хукер	12 та більше	2700 та більше	< 12,0	< 8,6	< 4,4	< 3,5	60 та більше	74 та більше	212 та більше	44 та більше	665 та більше	33 та більше
Замки	11,5 та більше	2600 та більше	< 12,5	< 8,8	< 4,5	< 3,6	65 та більше	82 та більше	210 та більше	42 та більше	655 та більше	30 та більше
Фланкери	12,5 та більше	2700 та більше	< 12,0	< 8,6	< 4,4	< 3,5	60 та більше	74 та більше	212 та більше	44 та більше	665 та більше	33 та більше
Вільний форвард	11,5 та більше	2650 та більше	< 12,2	< 8,8	< 4,5	< 3,6	65 та більше	72 та більше	212 та більше	44 та більше	665 та більше	33 та більше
Півзахисник сутички	12,5 та більше	2850 та більше	< 11,5	< 8,3	< 4,4	< 3,5	57 та більше	74 та більше	215 та більше	45 та більше	675 та більше	35 та більше
Вільний півзахисник	12,5 та більше	2850 та більше	< 11,5	< 8,3	< 4,4	< 3,5	57 та більше	74 та більше	215 та більше	45 та більше	675 та більше	35 та більше
Центральні захисники	12,5 та більше	2800 та більше	< 11,2	< 8,3	< 4,4	< 3,5	60 та більше	74 та більше	215 та більше	45 та більше	675 та більше	35 та більше
Крайні захисники	12,5 та більше	2890 та більше	< 11,2	< 8,0	< 4,3	< 3,4	57 та більше	74 та більше	220 та більше	48 та більше	680 та більше	35 та більше
Фулбек	12,5 та більше	2890 та більше	< 11,5	< 8,0	< 4,3	< 3,4	57 та більше	74 та більше	220 та більше	48 та більше	680 та більше	35 та більше

**5.3. Контрольні нормативи з технічної підготовки\***

Тести	Вік спортсменів, років:										
	10	11	12	13	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-23
Захвати, хв. с	-	-	-	-	<u>1.17</u> 1.15	<u>1.15</u> 1.10	<u>1.10</u> 1.05	<u>1.07</u> 1.02	<u>1.05</u> 0.59	<u>1.03</u> 0.57	<u>1.01</u> 0.56
Удар та ловля м'яча, хв. с	-	-	-	-	1.10	1.05	1.00	0.57	0.54	0.52	0.50
Підйом та приземлення м'яча, с	-	-	-	-	57,0	55,0	52,0	50,0	48,0	46,0	45,0
«Свіча», м	-	-	-	-	20	22	25	28	30	32	35
Штрафний удар по воротах, м	-	-	-	-	15	20	25	28	30	32	35
Удар по воротах «дропгол», м	-	-	-	-	10	15	20	22	25	30	35
Удар на дальність, м	-	-	-	-	30	35	38	40	42	45	48
Ловля та передача м'яча у парах, хв. с	-	-	-	1.03	<u>1.00</u> 0.57	<u>0.57</u> 0.52	<u>0.54</u> 0.48	<u>0.52</u> 0.46	<u>0.50</u> 0.44	<u>0.48</u> 0.43	<u>0.46</u> 0.42

\* У чисельнику показники для нападників, у знаменнику - для захисників.

**5.4 Медико-біологічний контроль**

Медичний контроль - це оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Регулярний медичний контроль за станом здоров'я учнів вимагає проведення початкового та поточного обстежень. Їх проводить лікар, який працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, тренерами.

До його обов'язків входить:

організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за станом здоров'я спортсменів;

проведення профілактичних і лікувальних заходів;

проведення з учнями та їх батьками бесід з питань режиму, гігієни, загартування, самоконтролю, раціонального харчування, профілактики захворювань тощо.

У період шкільних канікул проводяться відновлювальні заходи у вигляді спортивних таборів.

Діти, зараховані до спортивної школи (закладу), мають стати на облік у лікарсько-фізкультурному диспансері, де відтак перебуватимуть під постійним медичним контролем. Двічі на рік вихованці проходять обстеження. Чимала роль належить медичним профілактичним заходам.

## 6. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 6.1. Підготовка регбістів у групах початкової підготовки

Метою підготовки регбістів є формування зацікавленості до занять регбі, регбіліг, сприяння їх фізичному розвитку та зміцнення здоров'я.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

технічна підготовка - оволодіння засадами гри у регбі, регбіліг;

фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій;

психологічна підготовка - посилення мотивації до занять регбі, регбіліг, виховання працелюбності, розвиток пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;

тактична підготовка - створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії в регбі, регбіліг;

теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування регбістів.

Очікувані результати:

укомплектування навчальних груп;

гармонійний фізичний розвиток та оволодіння технікою гри;

виконання контрольних нормативів (тестів).

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень – кількість:

тренувальних днів на рік - 150-200;

тренувальних занять на рік - 150-200;

ігор на рік - 10-20;

тренувальних днів на тиждень - 3-4;

занять на день - 1 (по 90 хв.).

Періодизація навчального процесу є умовною - планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але участь у цих змаганнях є обов'язковою.

Головними принципами побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх вихованців, дотримання (збереження) вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного вихованця.

### 6.2. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

1-й рік навчання (вихованці-початківці, 9-10 років)

Мета: створення умов для успішного початкового навчання гри у регбі, регбіліг.

Завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння засадами техніки гри у регбі, регбіліг, гармонійний фізичний розвиток учнів, підвищення рівня їх функціональної підготовленості та мотивації до занять у спортивній школі.

Зміст роботи: набір вихованців, прийом контрольних нормативів, попередній відбір, медичне обстеження; вивчення технічних прийомів у цілому, ознайомлення з правилами безпеки та користування інвентарем, гігієною та режимом спортсмена; загальна фізична підготовка та складання відповідних контрольних нормативів.

2-й рік навчання (10-11 років)

#### Підготовчий період

Мета - створення умов для завершення початкової підготовки (оволодіння засадами техніки й тактики, всебічна фізична підготовка).

Завдання: добір учнів у групи, формування рухових навичок і техніки володіння м'ячем; розвиток швидкісних та координаційних здібностей; підвищення рівня функціональної, загальнофізичної, техніко-тактичної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: навчання прийомів техніки та елементів індивідуальної та групової тактики, використання вивчених прийомів під час гри, загальна фізична підготовка, складання нормативів з фізичної та технічної підготовки.

#### Змагальний період

Мета - якісне завершення початкової підготовки, створення умов для навчально-тренувальної роботи, визначення ігрового амплуа спортсмена.

Завдання: повне оволодіння технічними прийомами гри у регбі, регбіліг, виконання техніко-тактичних дій в умовах без протидії суперника, з умовним суперником та активною протидією суперника; сприяння формуванню специфічних відчуттів; підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Зміст роботи: закріплення різноманітних прийомів техніки й тактики гри за різних метеорологічних умов, умов тренувань і змагань; участь у турнірах, шкільних і міських змаганнях.

Перехідний період - активний відпочинок.

### **6.3. Основний програмний матеріал з видів підготовки**

#### Фізична підготовка

Мета - сприяння всебічному фізичному розвитку вихованців, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах; елементи акробатики; рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол) за спрощеними правилами; естафети з регбійними м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загальнорозвивального характеру та на координацію.

### Технічна підготовка

Мета - оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у регбі, регбіліг, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань.

Навчання: ведення м'яча в русі з різною швидкістю; різноманітні типи передач та ударів м'яча, прийом і ловля м'яча, фінти, захвати та контакти.

### Тактична підготовка

Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю регбістів, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол) за спрощеними правилами, передачі та ловля м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, четвірках, ігрові вправи з нерівною кількістю учасників (3x1; 2x1; 4x2; 3x2) із завданням відкривання-закривання суперника, ігри з рівночисельними складами команд (2x2; 3x3; 4x4) на майданчику розмірами 20x30 м з вирішенням індивідуальних, групових та командних завдань, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на полях зменшених розмірів. Уміння проявляти волю і характер, розподіляти сили у тренувальному занятті та змаганнях, творчо здійснювати індивідуальні тактичні дії, мати загальне уявлення про організацію та проведення змагань, використовуючи у грі набуті навички, фізичні здібності та знання.

### Психологічна підготовка

Мета - формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації. Психологічна підготовка здійснюється тренером.

### Теоретична підготовка

Вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових та командних дій в іграх із зменшеним складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій.

Основні методи: бесіди, демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Історія розвитку регбі, регбіліг у світі.
2. Історія розвитку регбі, регбіліг в Україні.
3. Правила гри у регбі, регбіліг.
4. Характеристика тактичних систем гри у регбі, регбіліг.
5. Класифікація спортивних розрядів у регбі, регбіліг.
6. Гігієна тіла.

Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури). Заходи профілактики від намулювання, водянок, перегрівання та переохолодження організму. Режим регбіста. Режим праці та відпочинку. Відновлювальні заходи.

7. Планування навчально-тренувальної роботи - ведення спортивного щоденника, зміст тренувального заняття, самопочуття, режим.

Організація, зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять у період початкової підготовки. Перспективне планування, характеристика багаторічного тренування, основна мета, завдання, їх розподілення за роками.

#### 8. Техніка гри у регбі, регбіліг. Термінологія у регбі, регбіліг.

Основні поняття про техніку. Техніка виконання ведення м'яча, передач, ударів, прийому і ловлі м'яча, фінтів, захватів, контактів тощо. Аналіз окремих фаз техніки виконання прийомів (передач м'яча, ударів, захватів, фінтів); помилки, шляхи та методи їх усунення.

#### 9. Засади методики навчання та початкового тренування.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування під час формування та удосконалення рухових навичок, розвитку та виховання фізичних, моральних і вольових якостей регбістів. Дидактичні принципи, що використовуються у процесі навчання регбістів.

Методика початкового навчання. Перший етап ознайомлення з технікою гри у регбі, регбіліг.

Етапи навчання техніки гри в регбі, регбіліг, створення уявлень про рухи в цілому та по елементах. Оволодіння технікою гри, попередження та виправлення помилок у техніці. Систематизація та класифікація основних засобів тренування.

Організація занять, їх структура, побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення занять з регбі, регбіліг. Значення розминки в залежності від метеорологічних умов та характеру тренування. Особливості вміння чергувати напруження та розслаблення м'язів під час виконання вправ.

#### 10. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренуванні регбістів. Варіанти проведення занять. Фізичні якості регбіста. Класифікація фізичних вправ. Взаємодія загальної та спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі з молодими регбістами.

#### 11. Організація та проведення змагань.

Місце змагань у навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників змагань.

#### 12. Спортивні бази, обладнання та інвентар.

Загальна характеристика спортивних баз, їх обладнання. Правила збереження та експлуатації спортивного інвентарю.

#### 13. Правила безпеки під час проведення занять.

Надання першої допомоги у травматичних випадках. Правила поведінки під час тренувань і змагань.

#### 14. Настанова на гру та аналіз результатів гри.





План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки  
2-го року навчання (10-11 років), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	10	9	10	10	10	11	10	9	10	10	11	120
Спеціальна фізична підготовка	4	5	5	5	4	4	6	5	5	5	5	5	58
Технічна підготовка	11	11	11	11	10	11	11	12	10	11	10	11	130
Тактична підготовка	6	4	7	7	6	6	6	7	6	7	7	7	76
Навчальні та тренувальні ігри	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	16
Контрольні та перевідні іспити	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	4
Усього:	34	32	34	36	34	34	36	36	34	36	34	36	416

## 7. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 7.1. Організація та методика відбору

Відбір здійснюється на етапі попередньої базової підготовки регбістів. Основним критерієм оцінки перспективності юного регбіста є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Вірно зорієнтувати підготовку спортсмена можна лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

стійкий інтерес до занять регбі, регбіліг;

уважність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;

наполегливість у досягненні поставленої мети;

здібність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення;

здатність до швидкого засвоєння техніко-тактичних дій;

здібність до прогнозування техніко-тактичних дій;

активність та агресивність під час тренувань і змагань;

адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм оцінки перспективності спортсмена.

Під час відбору до груп попередньої базової підготовки виникає потреба у визначенні фізичних властивостей спортсмена. Шляхом тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість.

## 7.2. Підготовка

Мета підготовки - гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

У групах попередньої базової підготовки регбісти проходять етап початкової спеціалізації (11-13 років) і етап поглибленої спеціалізації (13-15 років), а також починають виступати в офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (якщо це можливо) короткочасних навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю вихованців та у збільшенні кількості навчальних груп і завдань на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження по основних видах підготовки.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень – кількість:

- тренувальних днів на рік - 200-300;
- тренувальних занять на рік - 200-360;
- ігор на рік - 20-30;
- тренувальних днів на тиждень - 4-6;
- занять на день - 1-2.

У процесі підготовки регбістів основна увага приділяється:

технічна підготовка - оволодіння та удосконалення техніки виконання прийомів, що найбільш часто та ефективно використовуються у грі;

фізична підготовка - різнобічний розвиток фізичних властивостей організму, особливо швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму регбіста;

психологічна підготовка - підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, виховання психологічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних та групових тактичних дій, оволодіння засадами командної тактики гри, визначення ігрового амплуа;

теоретична підготовка - поглиблене ознайомлення з системою підготовки регбістів.

Очікувані результати: підвищення рівня змагальної та спеціальної фізичної підготовленості; поглиблене оволодіння індивідуальними та груповими техніко-тактичними діями; виконання спортивних вимог.

### 7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

Перехідний період - активний відпочинок.

Мета - створення умов для тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки.

Завдання: відновлення сил перед новим циклом тренувального процесу.

Зміст роботи: профілактичні лікарські заходи, активний відпочинок із застосуванням засобів ЗФП.

Підготовчий період

Мета - закріплення зацікавленості до занять регбі, регбіліг і створення передумов до комплексного розвитку фізичних якостей.

Завдання: поширення діапазону рухових навичок та оволодіння засадами техніки й тактики гри у регбі, регбіліг, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, теоретична підготовка.

Зміст роботи: вивчення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу. ЗФП з використанням рівномірного, перемінного, інтервального та ігрового методів. Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

Участь у турнірах. Вивчення правил змагань, інструкторська та арбітражна практика.

Змагальний період

Мета - поширення діапазону рухових навичок, підвищення ефективності індивідуальних та групових техніко-тактичних дій, закріплення специфічних відчуттів (м'яча, партнера, простору тощо); виконання контрольних нормативів, створення передумов для спортивного удосконалення.

Завдання: вдосконалення техніки пересування та володіння м'ячем; розвиток спеціальних фізичних якостей, тактична підготовка, підготовка до участі в змаганнях; виявлення обдарованих спортсменів.

Зміст роботи: закріплення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій в умовах, наближених до змагальних, та у змаганнях; розвиток спеціальних швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

### 7.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Фізична підготовка

Мета - базова підготовка до подальшого спортивного удосконалення.

Засоби підготовки:

ЗФП - біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру з партнером тощо;

СФП - ривки на 5-10 м з різноманітних вихідних положень, з підйманням м'яча із землі та його правильним веденням; біг у максимальному темпі на 30-40 м з виконанням технічних прийомів; фінти з набивними м'ячами у руках; різноманітні стрибки, пересування зі зміною напрямку та швидкості руху,

човниковий біг з виконанням вправ з м'ячем; ігрові завдання у складних умовах (на піску) тощо.

#### Технічна підготовка

Удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах: пересування з різноманітною швидкістю та зміною напрямку; пасивного та активного опору; зміни ігрової (тактичної) обстановки.

#### Тактична підготовка

Мета - формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.

Основними методами є наочний показ вправ і словесні методи. На цьому етапі тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою засобів: індивідуальних та групових; з використанням впливу партнерів по команді; в умовах моделювання змагальної діяльності.

Навчання та удосконалення індивідуальних та групових дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка).

Ознайомлення та навчання тактичної побудови гри команди в залежності від завдань та умов проведення ігор.

#### Теоретична підготовка

На етапах початкової спеціалізації (11-13 років) та поглибленої спеціалізації (13-15 років) для теоретичної підготовки регбістів використовуються методична література з питань навчання та тренування регбістів, розбір та аналіз техніко-тактичних дій, методів навчання та тренування, вивчення правил гри.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Історія розвитку й сучасний стан регбі, регбіліг.

Сучасний стан регбі, регбіліг в світі, Європі та країнах СНД. Міжнародні об'єднання: IRB, FIRA-AER, RLIF, RLEF.

2. Регбі, регбіліг в Україні.

Основні етапи розвитку регбі, регбіліг в Україні. Структура управління у регбі, регбіліг. Федерація регбі, Федерація регбіліг в Україні. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських регбістів.

3. Об'єктивні умови спортивної діяльності в регбі, регбіліг.

Особливості спортивної боротьби в регбі, регбіліг. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна. Характеристика правил, що регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності.

Характеристика предметів, з якими спортсмен має справу під час тренувань. Характеристика техніко-тактичної діяльності; енергетичні витрати.

4. Класифікація, систематика і термінологія.

Визначення понять "класифікація", "систематика", "термінологія". Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та рівнем

підготовленості. Ознаки систематики у регбі, регбіліг. Зв'язок класифікації, систематики та термінології. Класифікація техніки й тактики регбі, регбіліг.

5. Актуальні питання розвитку регбі, регбіліг (підсумки спортивного сезону).

Відомості про розвиток регбі, регбіліг в країні за минулий рік, аналіз змін, що відбулися за рік. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування. Аналіз найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань.

6. Правила гри в регбі, регбіліг.

Еволюція правил гри. Основний зміст сучасних правил гри. Методика арбітражу; сигнали та жестикуляція арбітрів; обов'язки арбітрів. Організація і проведення змагань.

7. Заходи безпеки під час гри в регбі, регбіліг.

Причини, що призводять до травматизму, найбільш характерні травми у регбі, регбіліг. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одези, взуття. Організація і методика проведення занять. Роль тренера в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях.

8. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Тренувальна діяльність - як доконечна умова формування рухових навичок, нормального функціонування організму регбістів та зміцнення їх здоров'я.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Стомленість і чинники, що впливають на зниження фізичної працездатності спортсменів. Режими тренувальних навантажень.

9. Мета, завдання і зміст спортивного тренування.

Мета, завдання і зміст спортивної підготовки регбістів різної кваліфікації. Види підготовки спортсмена: моральна і спеціальна психологічна, фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки у загальній системі підготовки регбістів різної кваліфікації.

10. Основні засоби та методи тренування.

Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування у підготовці регбістів різної кваліфікації. Регламентований, ігровий, змагальний методи. Використання регламентованих методів для удосконалення спеціальних якостей регбістів (спеціальна витривалість, спеціальна сила тощо). Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ.

Особливості використання ігрового й змагального методів в регбі, регбіліг. Визначення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

11. Технічна підготовка.

Засоби та методи, що використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри.

Особливості технічної підготовки регбістів різного ігрового амплуа. Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування.

Подальше вивчення нового у техніці та удосконалення вивчених прийомів. Контрольні вправи й нормативи з технічної підготовки для регбістів різної кваліфікації.

## 12. Тактична підготовка.

Тактика регбі, регбіліг та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати й переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності.

Методика удосконалення індивідуальних, групових та командних взаємодій в залежності від обраної системи ведення гри в захисті чи нападі. Керування командою під час змагань (настанова на гру, аналіз гри тощо).

Шляхи подальшого удосконалення тактики гри.

## 13. Фізична підготовка.

Мета і завдання фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей: сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості; методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

## 14. Моральна і спеціальна психологічна підготовка.

Мета і завдання моральної підготовки регбістів різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань з регбі, регбіліг. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

## 15. Періодизація спортивного тренування.

Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо- та мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

## 16. Планування та облік в тренувальному процесі.

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку та контролю: поетапний, поточний та оперативний. Зміст і документація обліку та контролю. Щоденник регбіста, його значення у загальному процесі управління спортивною підготовкою.

## 17. Режим харчування і гігієна.

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму для спортсменів-регбістів.

Харчування, його значення у зберіганні та зміцненні здоров'я. Калорійність і засвоєння продуктів харчування, енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування гравців.

Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом. Гігієна одягу та взуття. Гігієна місць навчання і занять спортом.

## 18. Відновлювальні засоби та реабілітація.

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Організація відновлювальних заходів до змагань.

19. Настанова на гру та аналіз проведеної гри.

#### Психологічна підготовка

Мета: закріплення настанов на спортивну діяльність; розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.

Основні методи - психолого-педагогічні. Вплив спрямований на розвиток якостей особистості, які є домінуючими у спортсменів високого класу: загальноемоційна стійкість, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними - від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до спеціальних бесід, що проводяться тренером або запрошеною особою і спрямовані на розвиток домінуючих рис.

#### Виховна робота

Триває процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій та міжнародних спортивних змагань.

#### Медичне забезпечення

Планується поетапне медичне обстеження. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики травматизму і перетренування. З цією метою використовують різні види масажу, сауну, методи переключення на інші види фізичної діяльності. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

#### Інструкторська та суддівська практика

Завершення вивчення правил гри у регбі, регбіліг. Спортсмени беруть участь у суддівстві змагань на першість загальноосвітньої чи спортивної школи (як рефері чи асистент), за завданням тренера проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

### 7.5. Річний розподіл навчальних годин

Таблиця 28

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	20	18	14	16	10	12	14	14	11	16	15	20	180
Спеціальна фізична підготовка	3	3	4	5	5	8	6	6	6	5	5	4	60
Технічна підготовка	18	19	22	21	22	20	21	21	21	21	21	21	248
Тактична підготовка	6	4	7	6	8	7	9	9	9	6	8	5	84



Продовження табл. 28

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Навчальні та тренувальні ігри	1	3	2	4	-	2	2	2	-	2	-	2	20
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	-	4	-	-	-	2	2	-	-	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблиця 29

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	-	4	4	2	1	-	4	4	2	1	24
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	24	22	20	14	14	14	17	20	14	12	21	22	214
Спеціальна фізична підготовка	5	4	6	6	8	8	8	8	8	7	5	3	76
Технічна підготовка	21	21	24	23	22	23	24	24	24	24	24	28	282
Тактична підготовка	4	5	9	7	11	10	10	10	7	10	9	6	98
Навчальні та тренувальні ігри	2	3	2	4	2	2	2	2	-	3	-	2	24
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	4	-	-	-	-	2	2	-	-	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61	62	728

Таблиця 30

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	1	1	4	4	2	1	1	4	4	2	1	26
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	29	27	24	20	19	19	21	20	19	20	25	27	270
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Технічна підготовка	20	20	26	25	25	27	27	29	25	26	25	27	302
Тактична підготовка	12	11	16	14	14	16	15	16	14	14	14	14	170

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Навчальні та тренувальні ігри	1	3	4	3	2	4	4	5	4	2	2	2	36
Контрольні та перевідні іспити	2	-		2	4				2	2		-	12
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81	936

Табл. 31

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3-ох років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	-	1	1	4	4	4	2	1	4	4	2	1	28
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	23	20	26	22	20	20	19	22	20	22	24	31	269
Спеціальна фізична підготовка	12	12	18	12	10	10	12	13	12	14	16	18	159
Технічна підготовка	24	24	24	28	28	28	28	28	28	28	24	24	316
Тактична підготовка	18	18	18	20	20	22	22	20	20	20	20	14	232
Навчальні та тренувальні ігри	2	3	1	-	-	1	3	2	-	-	-	2	14
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	2	4			2	2				12
Інструкторська та суддівська практика	2	2	1	-	-	1	2	1	-	-	-	1	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	83	80	89	88	86	86	88	89	86	88	86	91	1040

## 8. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 8.1. Організація та методика відбору

Основними завданнями проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої базової підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності,

рівня розвитку фізичних якостей та можливостей систем енергозабезпечення, а також удосконалення техніко-тактичних дій, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та швидкого відновлення.

Використовуються: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування регбіста; відповідність індивідуальних морфо-функціональних характеристик спортсмена до критеріїв та модельних характеристик регбістів екстракласу; оцінка стану функціональних резервів регбіста та динаміка їх використання в процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсенал технічних прийомів; рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів в ігрових комбінаціях; стійкість до змагальних стресів - здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань, стабільності технічних навичок та координації; здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція ігрових ситуацій; точність самооцінки та оцінки суперників, точність вибору свого амплуа, інші психологічні характеристики.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та рівень спортивних досягнень регбістів, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого. Зростає значення показників технічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером.

Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль регбіст досяг даного рівня підготовленості. Перевага надається тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми обсягами роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовленості.

## 8.2. Підготовка

Мета підготовки - створення передумов для підвищення спортивної майстерності регбістів у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень. Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена:

технічна підготовка - удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматичності в жорстких умовах гри. Процес навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у грі має індивідуальні особливості;

фізична підготовка - загальна та спеціальна фізична підготовка з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня загальної функціональної підготовленості; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням особливостей розвитку фізичних якостей та ігрового амплуа регбіста;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, визначення та удосконалення функціонального стану спортсмена;

психологічна підготовка - корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, посилення намагання досягти високих спортивних результатів за протидії суперника;

теоретична підготовка - поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми із ЗФП і СФП.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік	- 260-300;
тренувальних занять на рік	- 300-520;
ігор на рік	- 20-30;
тренувальних днів на тиждень	- 5-6;
занять на день	- 1-2.

### **8.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки**

Перехідний період - активний відпочинок.

Мета - створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

Завдання: активний відпочинок, попередження захворювань.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, оптимальне використання засобів ЗФП і СФП.

Підготовчий період

Мета - формування кондицій.

Завдання: удосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних та швидко-силових здібностей, змагальної та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП.

Зміст роботи: удосконалення техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу та спеціальних вправ з м'ячем; підвищення рівня СФП з використанням різних методів, неспецифічних і специфічних вправ та ігрових завдань; складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП, залік з правил гри; участь у турнірах.

Змагальний період

Мета - з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів реалізація техніко-тактичних і фізичних можливостей регбістів протягом змагального сезону; виконання вимог спортивної підготовки; створення передумов для зростання індивідуальних показників підготовленості.

Завдання: удосконалення групових і командних техніко-тактичних дій, підвищення рівня рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей організму та ігрового амплуа спортсмена; психологічна підготовка, підготовка до змагань; селекція обдарованих регбістів.

Зміст роботи: удосконалення техніко-тактичної майстерності; підвищення рівня тренуваності та підтримка фізичного стану з використанням усіх методів і спеціальних вправ в умовах, наближених до змагальних та офіційних ігор.

#### **8.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки**

##### Технічна підготовка

Удосконалення індивідуальної техніки виконання прийомів. Поширення діапазону рухливості, якості та кількості виконаних техніко-тактичних дій. Відпрацювання техніки пересування та володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних.

##### Фізична підготовка.

Мета - створення бази для спортивного удосконалення.

Засоби підготовки:

ЗФП - біг по місцевості чи стадіону з перемінною та рівномірною швидкістю, середньої інтенсивності; плавання; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру та з обтяженнями; складання контрольних і перевідних нормативів;

СФП - виконання вправ з м'ячем із зміною темпу, напрямку, умов пересування, з рівномірною та перемінною швидкістю; виконання вправ повторним та інтервальним методами; контрольне виконання окремих ігрових завдань із зміною темпу та ритму пересування в умовах, максимально наближених до проявлення фізичних можливостей під час тренувальної та змагальної діяльності.

##### Тактична підготовка

Мета - формування індивідуальних, групових та командних тактичних навичок у нападі та захисті; виховання здібностей використовувати отримані знання та уміння у несприятливих кліматичних умовах.

Засоби підготовки: вправи на засвоєння та удосконалення внутрішньо-командних взаємодій у рамках окремих тактичних систем в атаці та обороні, вправи на уміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на уміння ефективно використовувати тактичні дії залежно від розташування партнерів та суперників.

Застосовуються індивідуальні, групові та командні форми роботи із залученням спаринг-партнерів та спаринг-команд. Головне завдання тренера - навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх в умовах гри.

Змагальна підготовка: шляхом проведення навчальних, контрольних та офіційних ігор з постановою конкретних завдань кожному регбісту та команді в цілому.

### Психологічна підготовка.

Мета: формування особистості спортсмена, виховання високої психічної стійкості та вольових якостей. Для визначення персональних якостей спортсмена використовуються психологічні тести та схеми психологічно - педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення спортсменів із засадами психологічної підготовленості, розкриваються можливості психічної саморегуляції. Використовуються методи самопереконавання, самонаказів, ідеомоторне-аутогенне тренування та настроювання перед змаганнями.

### Теоретична підготовка.

На етапі спеціалізованої базової підготовки для теоретичної підготовки регбістів на додаток до зазначених вище методів застосовуються: розбір та аналіз тренування; колективний аналіз відеозапису; обговорення книг і статей з питань тренування регбістів та правил гри; аналіз тактики гри суперника.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Фізична культура і спорт в Україні.
2. Історія та розвиток сучасного регбі, регбіліг в Україні.
3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.
4. Гігієна, харчування, режим спортсмена.
5. Основні засоби відновлення спортсмена.
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена.
7. Загальна та спеціальна фізична підготовка регбіста.
8. Техніка і технічна підготовка регбіста.
9. Тактика і тактична підготовка регбіста.
10. Морально-вольова та психологічна підготовка регбіста.
11. Засади та методи навчання і тренування в регбі, регбіліг.
12. Планування спортивної підготовки. Облік та контроль.
13. Правила гри, організація та проведення змагань.
14. Настанова на гру та розбір проведеної гри.
15. Спортивні бази, обладнання, інвентар, спеціальні тренажери.
16. Заліки.

### Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічників тренера до проведення занять і спортивних змагань у групах початкової та попередньої базової підготовки. Навчаються: складати методичні документи (комплекси вправ з фізичної підготовки, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, заняття з групами початкової підготовки; складати конспект занять; проводити індивідуальні заняття з урахуванням ігрового амплуа; складати положення про змагання. Повинні знати правила змагань, брати участь у суддівстві змагань серед спортивних та загальноосвітніх шкіл, районних та міських змагань; самостійно проводити настанову на гру та її розбір.

## 8.5. Річний розподіл навчальних годин

Таблиця 32

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	2	2	5	4	3	2	5	5	5	5	1	40
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	28	24	15	13	12	11	12	14	11	12	12	30	194
Спеціальна фізична підготовка	20	20	28	24	28	28	28	28	28	26	28	18	304
Технічна підготовка	22	20	28	26	26	28	28	28	26	28	26	22	308
Тактична підготовка	24	24	28	26	26	28	28	28	26	28	28	26	320
Навчальні та тренувальні ігри	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	6	44
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	4	2	-	-	-	4	2	-	-	14
Інструкторська і суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	4	24
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	101	96	107	104	104	104	104	109	102	106	104	107	1248

Таблиця 33

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	1	2	5	3	2	3	4	2	3	5	5	5	40
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	24	16	20	17	17	17	18	19	17	17	17	23	222
Спеціальна фізична підготовка	30	30	26	26	23	24	24	28	24	26	26	27	314
Технічна підготовка	22	22	28	28	30	30	28	32	26	28	30	24	328
Тактична підготовка	24	26	32	28	32	32	32	32	30	28	30	28	354
Навчальні та тренувальні ігри	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	50
Контрольні та перевідні іспити	2	2	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	20
Інструкторська і суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	109	104	117	112	114	112	112	119	110	114	114	115	1352

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2-ох років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	2	1	2	5	3	4	3	4	5	5	5	1	40
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	28	19	21	19	15	19	17	20	16	18	20	28	240
Спеціальна фізична підготовка	30	28	32	30	30	31	31	32	30	28	30	26	358
Технічна підготовка	26	24	30	20	30	28	29	29	28	26	28	37	335
Тактична підготовка	22	31	33	35	31	33	33	35	32	32	32	26	375
Навчальні та тренувальні ігри	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Контрольні та перевідні іспити	2	2	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	20
Інструкторська і суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	28
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	117	112	125	120	120	122	120	127	124	122	122	125	1456

## 9. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

### 9.1. Організація та методика відбору

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі - продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічної спрямованості.

Ефективність відбору визначається на ґрунті обліку рухового потенціалу, подальшої тренуваності фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, засвоєння нових рухових навичок та умінь, здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, психічної стійкості у змаганнях.

Під час відбору потрібно враховувати: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму регбіста, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень.



Оцінюючи рівень різних сторін підготовленості регбіста, перевагу треба віддавати тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання найпотужніших засобів педагогічного впливу.

Одним з головних показників, які засвідчують про здатність регбіста до значного прогресу, є всебічна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки в удосконаленій техніці володіння м'ячем, але й умінні технічно вірно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторові, часові та динамічні параметри руху у процесі виконання різноманітних вправ.

Схема визначення можливостей спортсмена:

високий вихідний рівень + високі темпи зростання	- дуже великі;
високий вихідний рівень + середні темпи зростання	- великі;
середній вихідний рівень + високі темпи зростання	- великі;
високий вихідний рівень + низькі темпи зростання	- середні;
середній вихідний рівень + середні темпи зростання	- середні;
низький вихідний рівень + високі темпи зростання	- середні;
середній вихідний рівень + низькі темпи зростання	- малі;
низький вихідний рівень + середні темпи зростання	- малі.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій та здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок руху, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати у відповідальних іграх.

Набуває великої значущості відбір до комплектування команди. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців на відбір у команду впливають застосовуваний командою тактичний варіант, особливості її техніки й тактики. Не менш важливими також є уміння кожного гравця реально оцінювати свої та можливості партнерів і підкоряти бажання досягти особистого успіху інтересам команди.

## 9.2. Підготовка

Мета підготовки - досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості.

Завдання навчально-тренувального процесу:

технічна підготовка - подальше удосконалення усіх компонентів техніки регбі, регбіліг;

фізична підготовка - індивідуалізація ЗФП і СФП: підвищення рівня фізичних якостей, які відстають у розвитку, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;

функціональна підготовка - забезпечення високого рівня функціональних можливостей систем організму, які несуть основне навантаження в регбі, регбіліг;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій у захисті та нападі;

теоретична підготовка - навчання нових методів науково-методичного забезпечення тренувального процесу;

психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування і змагання.

Очікувані результати: максимальні особисті результати, закріплення у складі збірної команди країни.

При плануванні занять у групах підготовки до вищих досягнень необхідно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом з цим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки, безпосереднього підведення спортсмена до участі в змаганнях.

Значна увага приділяється удосконаленню техніки. Це завдання вирішується паралельно з розвиненням фізичних якостей і має два аспекти:

1. Удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) - як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей.

2. Вироблення економічної та стабільної техніки пересування - як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Під час розвинення спеціальної тренуваності та становлення спортивної форми підготовка регбіста набуває інтегрального характеру, її мета - вмістити у змагальній вправі увесь комплекс функціональних та психічних перебудов, рухових навичок і умінь, знань і досвіду, що був досягнутий за попередній період роботи.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах підготовки до вищих досягнень - кількість:

тренувальних днів на рік - 260-300;

тренувальних занять на рік - 400-560;

ігор на рік - 30-40;

тренувальних днів на тиждень - 6;

занять на день - 1-2.

### **9.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки**

Вихідними даними для планування є:

модель гравця відповідно до обраних командою тактичних концепцій ведення гри ;

досягнутий рівень підготовленості як команди в цілому, так і окремих гравців, у тому числі рівень опанованих тренувальних і змагальних навантажень;

реальна оцінка потенційних можливостей команди та окремих гравців по всіх розділах підготовки.

Перехідний період - активний відпочинок.

Мета - створення сприятливих передумов для подальшого тренування.

Завдання: активний відпочинок, профілактика захворювань, лікування.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи.

Підготовчий період (грудень-березень)

Мета - вирішення головних завдань підготовки регбістів до участі у змаганнях.

Завдання: відновлення та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, формування морально-вольової настанови на виконання великого обсягу тренувальної роботи, навчання нових тактичних варіантів взаємодії у ланках та лініях, визначення основного складу команди на майбутній сезон.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота у спортивних залах, навчально-тренувальні збори із застосуванням різноманітних засобів та методів, участь у навчальних і контрольних іграх та турнірах.

Змагальний період (квітень-жовтень)

Мета - збереження, подальше підвищення та досягнення найвищого рівня тренуваності.

Завдання: підготовка до участі у календарних змаганнях, максимальна реалізація можливостей команди у досягненні спортивних результатів.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота із застосуванням усіх засобів і методів спеціальної підготовки, психорегулювальні вправи, відновлювальні заходи, настанова на наступну гру, участь у календарних змаганнях, аналіз проведеної гри.

#### **9.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки**

Технічна підготовка

Мета: добитися автоматичності в управлінні руховими діями під час виконання будь-якого технічного прийому; досягти високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів - прийомів, що складають підгрунтя техніки регбі, регбіліг; послідовно перетворювати засвоєні прийоми техніки у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей регбістів; підвищення надійності та результативності техніки пересування та володіння м'ячем в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка

Мета - досягти виконання складних прийомів володіння м'ячем на високій швидкості; поліпшити маневреність та рухливість регбіста в іграх.

Засоби підготовки:

ЗФП - різні види бігу на стадіоні та на місцевості з різною швидкістю; плавання; спеціальні вправи; вправи з обтяженнями; спортивні ігри;

СФП - виконання вправ з м'ячем із зміною темпу, ритму, умов; моделювання змагальної діяльності; виконання вправ з використанням повторного, перемінного, інтервального та ігрового методів; контрольне виконання ігрових завдань; участь у контрольних та офіційних іграх.

Концепція регбі, регбіліг визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психічної та технічної підготовленості. Виявляється вона як ступінь загальної витривалості до різних навантажень, що виконуються під час як тренування, так і проведення змагань. Передбачає рівновагу фізичних та духовних сил спортсмена залежно від вимог, що ставляться системою підготовки. Створюється шляхом застосування великого обсягу різноманітних тренувальних навантажень за наявності достатнього часу на відновлення сил. Підвищенню рівня кондиції сприяють також раціональний тренувальний режим і збалансоване харчування.

#### Тактична підготовка

Мета - подальше поглиблене удосконалення індивідуальних, групових та командних дій у нападі та захисті з доведенням їх рухового вираження до рівня динамічного стереотипу.

На цьому етапі потрібно навчити спортсменів використовувати отримані знання з тактичної підготовки. Тренером здійснюється подальше виховання тактичного мислення спортсменів. Індивідуальна тактика доводиться до вищої майстерності. Розробляються та опрацьовуються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу команд.

Спортсмени вчаться оперативності в прийнятті тактичного рішення в залежності від змін ігрової ситуації. Застосовується попереднє "програвання" гри за пропонованим варіантом на тренуванні та у контрольній грі; після календарного матчу - докладний аналіз.

#### Психологічна підготовка

Мета - виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулювальне тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

#### Теоретична підготовка

На етапі підготовки до вищих досягнень для теоретичної підготовки регбістів додатково застосовуються лекції фахівців зі спортивної фізіології, медицини, психології та біохімії, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, аналіз даних змагальної діяльності команди.

Програмний матеріал:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Сучасний стан і розвиток регбі, регбіліг в Україні.
3. Вплив фізичних вправ на організм регбістів.
4. Гігієна, харчування, режим регбістів.
5. Основні засоби відновлення спортсменів.
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена.

7. Планування спортивної підготовки регбістів.
8. Техніка й тактика регбі, регбіліг.
9. Навчання і тренування у регбі, регбіліг.
10. Морально-вольова та психологічна підготовка регбіста.
11. Правила гри, організація та проведення змагань.
12. Настанова на гру та розбір проведеної гри.
13. Заліки.

#### Інструкторська та суддівська практика

Спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання учням цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

### **9.5. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)**

Перехідний період (листопад) - активний відпочинок. Завдання: зберегти досягнутий рівень функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості (табл. 35).

Таблиця 35

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень  
у перехідному періоді, % загального часу

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 6 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	80	80	80	80
	Без м'яча	20	20	20	20
Спрямованість	Комплексна	60	25	25	15
	Швидкісно-силова	8	40	40	50
	Швидкісна витривалість	5	5	5	5
	Загальна витривалість	27	30	30	30
Координаційна складність	З єдиноборствами	20	20	20	30
	Без єдиноборств	80	80	80	70
Інтенсивність	59-65% МСК	10	10	10	10
	66-71% МСК	80	80	80	70
	74-79% МСК	10	10	10	15
	83-87% МСК	-	-	-	5
	93- 100% МСК	-	-	-	-
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	80	80	80	70
	Велика	5	5	5	10
	Ігрова	5	5	5	10

Примітка. До таблиці заносяться кількість тренувальних занять і відсоткове відношення виконаної роботи до загального часу. Наприклад: у 1-му шестиденному мікроциклі 6 тренувальних занять; у відсотковому відношенні: 80% з м'ячем і 20% без м'яча. Кожен сьомий день - пасивний відпочинок з використанням засобів відновлення.

Підготовчий період (грудень-січень)

Загальнопідготовчий етап (грудень). Завдання:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей.
2. Удосконалення техніко-тактичної майстерності до рівня, який дозволяє рівень розвитку рухових якостей (табл. 36).

Таблиця 36

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду, % загального часу

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	30	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70	70
Спрямованість	Комплексна	20	20	25	30
	Швидкісно-силова	15	15	20	20
	Швидкісна витривалість	5	5	5	10
	Загальна витривалість	60	60	50	40
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	30	30	40
	Без єдиноборств	70	70	70	60
Інтенсивність	59-65% МСК	10	5	5	5
	66-71% МСК	70	75	65	55
	74-79% МСК	15	15	20	25
	83-87% МСК	5	5	5	10
	93 -100% МСК	-	-	5	5
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	70	70	60	55
	Велика	10	10	15	20
	Ігрова	10	10	15	15

Спеціально-підготовчий етап (січень). Завдання:

1. Подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму регбіста.
2. Удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних (табл. 37).

Таблиця 37

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, % загального часу

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	40	40	50	50
	Без м'яча	60	60	50	50
Спрямованість	Комплексна	40	40	40	40
	Швидкісно-силова	20	20	20	20
	Швидкісна витривалість	10	10	15	15

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
	Загальна витривалість	30	30	25	25
Координаційна складність	3 єдиноборствами	40	40	50	50
	Без єдиноборств	60	60	50	50
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5
	66-71% МСК	55	55	45	45
	74-79% МСК	25	25	30	30
	83-87% МСК	10	10	15	15
	93- 100% МСК	5	5	5	5
Величина	Мала	10	10	10	10
	Середня	55	50	45	45
	Велика	20	25	25	25
	Ігрова	15	15	20	20

Передзмагальний етап (березень). Завдання:

1. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до змагальних (табл. 38).

Таблиця 38

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовчого періоду, % загального часу

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Спеціалізованість	З м'ячем	50	60	65	65
	Без м'яча	50	40	35	35
Спрямованість	Комплексна	30	30	30	30
	Швидкісно-силова	30	30	30	30
	Швидкісна витривалість	15	20	25	30
	Загальна витривалість	25	20	15	10
Координаційна складність	3 єдиноборствами	50	55	55	60
	Без єдиноборств	50	45	45	40
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5
	66-71% МСК	45	35	35	30
	74-79% МСК	30	30	30	30
	83-87% МСК	15	20	20	20
	93- 100% МСК	5	10	10	15
Величина	Мала	5	5	5	5
	Середня	50	45	45	45
	Велика	25	30	25	25
	Ігрова	20	20	25	25

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (6 днів, 12 занять):			
		5-й	6-й	7-й	8-й
Спеціалізованість	З м'ячем	70	75	80	80
	Без м'яча	30	25	20	20
Спрямованість	Комплексна	30	35	40	40
	Швидкісно-силова	30	25	20	20
	Швидкісна витривалість	30	35	35	35
	Загальна витривалість	10	5	5	5
Координаційна складність	З єдиноборствами	60	70	70	70
	Без єдиноборств	40	30	30	30
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5
	66-71% МСК	30	25	25	25
	74-79% МСК	30	30	30	30
	83-87% МСК	20	20	20	20
	93-100% МСК	15	20	20	20
Величина	Мала	50	50	50	50
	Середня	25	25	10	10
	Велика	25	25	40	40

Змагальний період (квітень-жовтень). Завдання:

1. Досягти та зберегти найвищий рівень тренуваності.
2. Максимально реалізувати можливості команди в досягненні спортивного результату (табл. 39).

Таблиця 39

Орієнтовна матриця контролю тренувальних навантажень  
у змагальному періоді, % загального часу

Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (20 днів, 40 занять):						
		1-4-й	5-8-й	9-12-й	13-16-й	17-20-й	21-24-й	25-28-й
?Спеціалізованість	З м'ячем	80	80	80	80	80	80	80
	Без м'яча	20	20	20	20	20	20	20
Спрямованість	Комплексна	30	40	40	40	50	50	50
	Швидкісно-силова	30	20	20	20	25	25	25
	Швидкісна витривалість	30	35	35	35	20	20	20
	Загальна витривалість	10	5	5	5	5	5	5
Координаційна складність	З єдиноборствами	60	70	70	70	60	60	60
	Без єдиноборств	40	30	30	30	40	40	40
Інтенсивність	59-65% МСК	5	5	5	5	5	5	5
	66-71% МСК	30	25	25	25	25	25	25
	74-79% МСК	30	30	30	30	30	30	30
	83-87% МСК	20	20	20	20	30	30	30
	93-100% МСК	15	20	20	20	10	10	10



Характеристика навантаження		Тренувальний цикл (20 днів, 40 занять):						
		1-4-й	5-8-й	9-12-й	13-16-й	17-20-й	21-24-й	25-28-й
Величина	Мала	50	50	50	40	45	5	5
	Середня	10	10	10	10	10	45	45
	Велика	40	50	50	50	40	10	10
	Ігрова	-	-	-	-	-	40	40

Примітка. У міжігрових циклах п'ять робочих днів: один день - календарна гра; один день - відпочинок із застосуванням фізіо-, гідротерапевтичних і бальнеологічних засобів відновлення. У кожному робочому дні - два заняття (ранкове та вечірнє).

Інтенсивність навантаження може визначатися або за величиною виконаної роботи та її потужності, або за величиною фізіологічних зрушень, що відбуваються в організмі спортсмена.

Результати досліджень споживання кисню під час виконання різноманітних тренувальних навантажень регбістами дозволили визначити залежність між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і потужністю інтенсивності роботи,  $A$ , (% від виконання):

Пульс, уд./хв.	110	120	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
Інтенсивність, $A$	32	50	53	59	62	66	71	74	79	83	87	93	100

Величину навантаження можна визначити після помноження часу роботи на середню ЧСС під час виконання вправ. Незалежно від спрямованості слід розрізняти три основні види навантажень і відповідні їм пульсові зони:

- мале - 8000;
- середнє - 14500;
- велике - більше 14500;
- ігрове - визначається як велике.

## 9.6. Річний розподіл навчальних годин

Таблиця 40

План-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень 1-го та 2-го років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретичні заняття	3	5	5	6	6	5	4	6	6	4	4	6	60
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	24	20	24	24	24	24	24	24	24	20	24	24	280
Спеціальна фізична підготовка	39	34	39	33	39	39	37	39	34	39	39	39	450
Технічна підготовка	30	28	30	30	28	30	30	30	30	30	30	34	360
Тактична підготовка	30	30	32	32	29	32	32	34	32	32	32	33	380

Продовження табл. 40

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Навчальні та тренувальні ігри	6	6	6	6	6	4	8	6	6	6	6	6	72
Контрольні та перевідні іспити	4	4		4	4	2		2	4	4	2		30
Інструкторська і суддівська практика	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	139	128	139	138	139	139	138	144	139	138	139	144	1664

## ЛІТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Томск:Изд-во им. Ибн Сины, 1991.- 165 с.
2. Аненков В., Хроменков В. Коллективная техника в регби //Спортивные игры, 1980. № 10. С. 20.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена.- М.: ФиС, 1977.- 102 с., ил.
4. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - К.: Здоров'я, 1991. - 146 с.
5. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986. - 193 с.
6. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980. - 127 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.- 176 с., ил.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331с.
9. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры, 1991, №3. - с. 18.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.
11. П. Волш. Победное регби. /Пер. с англ. Татуряна И.Э., - Окленд: Новэлит Брукс. - 1999. - 174 с.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
13. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988.- 144 с.
14. Камаев О.И. Система годичной подготовки в американском футболе (NFL) //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Харків: ХДАДМ, 2003.- №22.- С.134-138.

15. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270с.
16. Круглогодичное планирование учебно-тренировочного процесса в командах высшей лиги по регби. //Под ред. Холодова Ж. К.: Метод. Реком. - М.: ФиС, 1978. - с. 142.
17. Кузнецов В.В. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. - М: ФиС, 1980. - 250 с.
18. Мартиросов Э.Г., Туманян Г.С. Телосложение и спорт. - М.: ФиС, 1976. - 239 с.
19. Мартиросян А.А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов //Слобожанський науково-спортивний вісник, 2003. №6. - С. 80-82.
20. Мартиросян А.А. Досвід розробки і практичного застосування методики комплексної оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів //Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. - Львів: НВФ "Українські технології", 2004. Вип.8, Т.1.- С. 262-265.
21. Мартиросян А.А., Подоляка О. Б. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. ст. - Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 114-115.
22. Мартиросян А.А. Пути оптимизации скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Харків: ХДАДМ, 2005. №23.- С. 116-118.
23. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олімпійська література, 1999. - 320 с.
24. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений //Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов межд. науч. конгресса. - К., 10-15 мая 1993 г. С. 167-170.
25. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФиС, 1984. - 189 с., ил.
26. Основы силовой подготовки регбистов. Холодов Ж.К., Петренчук В.К., Хроменков В.П.: Метод. реком. Спорткомитет СССР. - М., 1981. - 67 с.
27. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - К.: Здоров'я, 1978. - 96 с., ил.
28. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.:Вища школа, 1984. - 336 с.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 1997. - 583 с.
30. Пулэн Р. Регби: игра и тренировка /Пер. с франц. - М: ФиС, 1978. - 152 с., ил.
31. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс /А. Гарсия, Ж. Фурукс. - Робер Лафон, Франция, 1984. - 168 с.
32. Ратерфорд Д. Регби: схватка /Пер. с англ.- М: ФиС, 1982. - 113 с.

33. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби. М.: СПОРТИА, 2005, - 320 с.
34. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970.- 272 с.
35. Хилл Р. Р. Регби /Пер. с англ. : - Пособие для учителей, тренеров и игроков: - Веллингтон, Новая Зеландия, 1977. - 165 с., ил.
36. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности //Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - с. 50-73.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

Рекомендації щодо штатного адміністративного і тренерсько-викладацького складу відділень з регбі, регбіліг для ДЮСШ, СДЮШОР і дитячо-юнацьких регбійних шкіл клубів ФРУ та УФРЛ

1. Директор.
2. Завідувач учбовою частиною.
3. Методист.
4. Тренери навчальних груп (на кожную навчальну групу - один тренер).
5. Лікар-фізіотерапевт.
6. Лікар-дієтолог.
7. Лікар-масажист.
8. Адміністратор.
9. Психолог.
10. Тренер з фізичної підготовки.

### Додаток 2

Рекомендації щодо мінімальної кількості спортивного інвентарю для відділень з регбі та регбіліг ДЮСШ, СДЮШОР і дитячо-юнацьких регбійних шкіл клубів ФРУ та УФРЛ

1. Ворота стаціонарні стандартних розмірів - 2.
2. М'ячі регбійні 4-го та 5-го розмірів - з розрахунку один м'яч на кожного учня (розмір відносно до віку учня: до 13 років - 4-й розмір м'яча, з 13-ти років - 5-й розмір).
3. М'ячі менших розмірів (3-й розмір, тенісні) - з розрахунку один м'яч на кожного учня.
4. Фішки для розмітки поля - 48 шт.
5. Маніжки (двох кольорів) - згідно з наповнюваністю навчальних груп.
6. Пояси з тегами - з розрахунку один пояс з двома тегами на кожного учня.

## Зміст

<b>Вступ</b>	<b>3</b>
1. Загальна характеристика спортивної підготовки	3
1.1. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки	3
1.2. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у регбі	4
1.3. Етапи багаторічної підготовки у регбі	5
1.4. Вікові особливості побудови багаторічної підготовки у регбі, регбіліг	7
2. Режим навчально-тренувальної роботи для різних вікових груп та наповнюваність навчальних груп	10
3. Відбір у процесі підготовки юних регбістів	12
3.1. Загальна характеристика відбору	12
3.2. Етапи відбору	12
4. Організація навчально-тренувального процесу	14
4.1. Планування процесу підготовки регбістів	15
4.2. Модель багаторічного тренування регбістів 10 – 21 років	16
4.3. Зміст тренувального процесу	20
5. Контроль у навчально-тренувальному процесі	21
5.1. Види та показники контролю	21
5.2. Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки	28
5.3. Контрольні нормативи з технічної підготовки	52
5.4. Медико-біологічний контроль	52
6. Групи початкової підготовки	53
6.1. Підготовка регбістів у групах початкової підготовки	53
6.2. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки	53
6.3. Основний програмний матеріал з видів підготовки	54
6.4. Річний розподіл навчальних годин	57
7. Групи попередньої базової підготовки	58
7.1. Організація та методика відбору до груп попередньої базової підготовки	58
7.2. Підготовка регбістів у групах попередньої базової підготовки	59
7.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки	60
7.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	60
7.5. Річний розподіл навчальних годин	64
8. Групи спеціалізованої базової підготовки	66
8.1. Організація та методика відбору до груп спеціалізованої базової підготовки	66
8.2. Підготовка регбістів у групах спеціалізованої базової підготовки	67
8.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки	68
8.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	69
8.5. Річний розподіл навчальних годин	71

9. Групи підготовки до вищих досягнень	72
9.1. Організація та методика відбору до груп підготовки до вищих досягнень	72
9.2. Підготовка регбістів у групах підготовки до вищих досягнень	73
9.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки	74
9.4. Основний програмний матеріал з видів підготовки	75
9.5. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)	77
9.6. Річний план розподілу навчальних годин	81
Література	82
Додатки	85