

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр международного сотрудничества
Министерства просвещения Российской Федерации»**

«Международная школа «Интердом» имени Е.Д. Стасовой»

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического
объединения (МО)
Протокол № 1 от 30.08.2023

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 129 от
30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РЕГБИ»**

Срок реализации: 3 года

Уровень обучения: базовый

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Составитель: Конашина Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Иваново, 2023 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа стартового уровня по виду спорта «Регби» соответствует требованиям приказа №939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России). В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Регби». Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по регби, в частности спортивных школ.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Актуальность: реализации программы «Регби» способствует формированию здорового образа жизни обучающихся знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта для мальчишки: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Педагогическая целесообразность программы «Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Отличительными особенностями программы «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует

внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Уровень программы «Стартовый»

Продолжительность обучения на стартовом этапе рассчитана на 1 года и составляет 74 часа.

Минимальное количество обучающихся в группах 15 человек

Формы обучения

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в регби.

Основными **задачами** реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития регби в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по регби;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по регби.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в регби;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (регби) в свободное время;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в регби;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами регби;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

2-3 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
	Знания о регби	
	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	В процессе обучения
	Места занятий и инвентарь	В процессе обучения
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	В процессе обучения
	Основы техники и тактики РЕГБИ	В процессе обучения
	Способы двигательной деятельности	
	Техническая подготовка	28
	Общая физическая подготовка	16
	Специальная физическая подготовка	28
	Физическое совершенствование	
	Учебно-тренировочные игры по РЕГБИ	В процессе обучения
	Спортивные игры	В процессе обучения
	Контрольные испытания	2
	Итого:	74

4-6 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
	Знания о регби	
	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	В процессе обучения

	Места занятий и инвентарь	В процессе обучения
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	В процессе обучения
	Основы техники и тактики РЕГБИ	В процессе обучения
	Способы двигательной деятельности	
	Техническая подготовка	28
	Общая физическая подготовка	16
	Специальная физическая подготовка	28
	Физическое совершенствование	
	Учебно-тренировочные игры по РЕГБИ	В процессе обучения
	Спортивные игры	В процессе обучения
	Контрольные испытания	2
	Итого:	74

Знания о физической культуре на основе регби

«Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби. Регби в мире. Регби в России.

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

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

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

5. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и самостраховки.

Способы двигательной деятельности

«Техническая подготовка»

- На протяжении освоения программы идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разностороннего владения техникой и умением сочетать в

разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

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

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

«Общая физическая подготовка»:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

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

«Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Физическое совершенствование Физическая подготовка.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Спортивные игры с использованием мяча для регби. Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние

игры по упрощенным правилам.

Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

«Контрольные и тестовые упражнения» содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

«Контрольные и тестовые упражнения» содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

В процессе изучения программы обучающиеся научатся: обучающиеся получают знания:

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ; краткую историю возникновения РЕГБИ
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.
- регби как вид спорта;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.
 - стратегия игры, правила соревнований.

обучающиеся научатся:

- передвигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника;
- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- владеть ударом по мячу ногой на точность, на дальность;
- применять тактические приемы;
- применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
 - смогут продемонстрировать:
- взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий;
- активно участвовать в учебно-тренировочных играх и соблюдать правила игры в тэг-регби;
- демонстрировать технику выполнения изученных технических и тактических действий;
- технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- активно участвовать в учебно-тренировочных играх в тэг-регби и осуществлять судейство;
- доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями;
- владение элементарными, безопасными навыками игры в регби, соблюдать правило «честной игры»

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематическое планирование (см.приложение№1)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Мячи регбийные №3

Мячи регбийные №4

Мячи регбийные №5

Жилетки игровые (разные цвета)

Пояс для ТЭГ-РЕГБИ

Разноцветные фишки (маркера)

Спортивный зал

Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

2.3 Формы аттестации

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май). По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения

2.4 Оценочные материалы

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся «Стартового» уровня

По предметной области «общая физическая подготовка»:

1. Бег 30 метров с низкого старта;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики) за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки) за 30 секунд.
3. Прыжок в длину с места.

По предметной области «вид спорта»:

1. Передача мяча на месте способом spin («передача торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м. от штанги ворот, обучающийся выполняет шесть попыток на точность, по три вправо и влево.
2. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет шесть попыток на точность - по три вправо и влево.
3. Челночный бег 3x10м

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		Бег 30 м. (сек)		мал. -отжимание в упоре лежа за 30 сек. дев.- отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке за 30 сек. (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
9-10	Высокий	5.2	5.4	19	17	162	152
	Средний	5.3	5.5	18	16	158	148
	Низкий	5.4	5.6	17	15	150	140
11-12	Высокий	5.1	5.3	21	20	166	157
	Средний	5.2	5.4	20	19	162	152
	Низкий	5.3	5.5	19	18	158	148
возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		Передача мяча на месте способом spin (кол-во раз)		Передача мяча на месте способом swing(кол-во раз)		Челночный бег 3x10 (сек)	
		мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
9-10	Высокий	6		6		8.6	9.3
	Средний	5		5		9.2	9.6
	Низкий	4		4		9.6	10.4
11-12	Высокий	6		6		8.6	9.2
	Средний	5		5		9.0	9.5
	Низкий	4		4		9.5	10.2

2.5 Методическое обеспечение

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий

выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных

действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

2.6 Список литературы

1. Антонов Е.И., Иванов В.А. Программа по регби. Москва 2011.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов - М.: ФиС, 1987.
3. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
4. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
5. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
6. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
7. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.
8. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 1983.
9. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
10. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания – М.: Человек 2012 – 248 с., илл.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991
12. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М., 1981.
13. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
14. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
15. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. канд. пед. наук. - М., 1996.
16. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
17. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 1981.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999 г.
19. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорт академ пресс, 2000 г.
20. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., ИКА, 1998 г.
21. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
22. Сорокин А. Регби. - М.:ФиС, 1968.- 120с.
23. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999 г.
24. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.

25. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
26. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
27. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
28. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970.
29. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - Основы подготовки регбистов М.: ФИС, 1984. - 188 с.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://rugby.ru>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. https://vk.com/go_rugbyacademy
4. <http://rugbysport.ru/>
5. <http://rurugby.ru/>
6. <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/REGBI.html>
7. <http://rugbyonline.ru/>
8. <http://www.sports.ru/others/rugby/>
9. <http://rugbystat-ru.tut.su/>
10. http://www.molomo.ru/myth/rugby_football.html
11. <http://www.offsport.ru/regbi/>
12. <http://rsport.ru/rugby/>

