

Управление образования города Батайска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа № 2  
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на  
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 7 от 29.08.2023г.

Согласовано  
на Управляющем совете  
Протокол № 8 от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 339 от 01.09.2023г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Регби»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся 6-18 лет  
Количество часов в неделю/год: 4/168

Авторы - составители: тренеры-преподаватели по регби Головки М.Б., Третьякова М.В.(для отделения регби)

Управление образования города Батайска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа № 2  
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на  
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Согласовано  
на Управляющем совете  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ № 2

\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта « Регби »**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся 6-18 лет  
Количество часов в неделю/год: 4/168

Авторы - составители: тренеры-  
преподаватели по регби Головки М.Б.,  
Третьякова М.В.(для отделения регби)

## АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Регби» физкультурно-спортивной направленности. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения регби.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий.** Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня.

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

### *Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.*

Уровень	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
СО	6	10

### *Объем программы*

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	4	168

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

## 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Регби» направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям регби, выявление одаренных обучающихся.

1.1. Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство

образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)

- ✓ Устав МБУ ДО СШ № 2;
- ✓ Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;
- ✓ Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

**Отличительная особенность программы.** Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-18 летнего возраста имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям регби, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель программы:** создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игры в регби.

**Задачи:** привитие интереса к систематическим занятиям регби; укрепление здоровья детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки; изучение техники игры в регби; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

**Адресат программы.**

Возрастная категория обучающихся - дети от 6 до 18 лет. На обучение по программе принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

**Наполняемость в группе** от 10 человек.

**Форма организации занятий** – очная, групповая.

**Тип занятий:** По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Режим занятий.** Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.)

и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

**Срок реализации программы – 1 учебный год**

**Количество учебных часов, запланированных на период обучения - 168 часов.**

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ № 2 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## **2. Планируемые результаты**

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- ✓ теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- ✓ демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- ✓ демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к занятиям регби;
- навыки самостоятельной работы;

-основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики в виде спорта регби;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в регби средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

### 3. Учебный план

Наименование вида подготовки	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Общая физическая подготовка	76	8	8	8	7	8	8	7	8	7	7
Специальная физическая подготовка	50	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5
Техническая, тактическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2
Теория, воспитательная работа и техника безопасности.	12	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях	6				2		2				2
Тестирование и контроль	4				2					2	
<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>



#### 4. Календарный учебный график

1	<b>Продолжительность учебного года:</b>	42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – 01.09.2023 г. Окончание учебного года – 30.06 Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 до 15.09.2023 года
2	<b>Аттестация</b>	декабрь май
3	<b>Регламент образовательного процесса</b>	Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин)
4.	<b>Количество учебных недель</b>	42
5.	<b>Количество учебных часов в год и режим занятий</b>	4/168

#### 5. Содержание программы.

##### Теоретическая подготовка:

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.

### **Техническая подготовка.**

На протяжении освоения программы идет непрерывный процесс обучения технике игры в регби, 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 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.

### **Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

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 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.

## **Воспитательная работа .**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях регби, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

## **Требования по технике безопасности.**

В процессе реализации Программы проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности:**

### **Плановые инструктажи.**

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

**Внеплановые инструктажи** проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

### **Тестирование и контроль.**

Контрольные и тестовые упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

**Формой контроля** является мониторинг по теоретической, общей физической и специальной подготовке. Инструментарием мониторинга является опрос, контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

**Вводный и текущий контроль.** Вводный контроль осуществляется тренером-преподавателем в начале учебного года для контроля динамики усвоения учебного материала. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в виде теоретического тестирования, как правило, в декабре месяце.

**Промежуточная (итоговая) аттестация** осуществляется в конце учебного года (май). Форма промежуточной (итоговой) аттестации – контрольно-тестовые упражнения.

### **Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.**

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

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

## 6. Методическое обеспечение программы.

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 методом 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.

## **6. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по регби необходимы следующие условия:

-наличие тренировочного спортивного зала;  
-обеспечение спортивным инвентарем: мячи регбийные №4, жилетки игровые (разные цвета), разноцветные фишки (маркера), тренировочные щиты, подушка регбийная тренировочная.

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 952-н от 24 декабря 2020 года.

## **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. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство образования и науки РФ  
<http://минобрнауки.рф/>

3. Федерация регби России <http://rugby.ru>

4. <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/REGBI.html>







