

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 33

Принята на заседании
методического совета школы
Протокол № 5 от 03.05.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 33
Болтнева Л.Н.
03.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Регби»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 уч.год

Авторы – составители:
педагог дополнительного образования
Кичин Р.С.

г. Калининград 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа реализует подготовку физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка учащихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по регби может быть основана на нескольких важных идеях, которые способствуют развитию учащихся как спортсменов, так и личностей. Вот некоторые из них:

1. Физическое развитие. Регби - это спорт, который требует от игроков высокой физической подготовки. Программа должна ставить целью развитие физических навыков, таких как сила, выносливость, скорость и гибкость, через тренировки и упражнения, специфичные для регби.
 2. Командная работа. Регби - командный спорт, в котором каждый игрок играет ключевую роль в успехе команды. Программа должна поощрять участие в коллективных упражнениях и играх, которые развивают навыки командной работы, сотрудничества и коммуникации.
 3. Физическая и моральная подготовка. Регби также включает в себя элементы стратегии, тактики и управления эмоциями. Программа должна включать обучение таким навыкам, как принятие решений на поле, управление стрессом и давлением, а также этические аспекты спортивного поведения.
 4. Развитие лидерских качеств. Регби может стать площадкой для развития лидерских навыков учащихся. Программа должна предоставлять возможности для лидерства на поле и вне его, поощряя их принимать инициативу, руководить тренировками и вдохновлять своих товарищей.
 5. Уважение и спортивное поведение. Регби уделяется особое внимание уважению к соперникам, судьям и правилам игры. Программа должна внедрять ценности спортивного поведения, включая честность, уважение и чувство справедливости.
- В целом, программа по регби должна стремиться к развитию не только спортивных навыков, но и характера и личностных качеств учащихся, создавая основу для их успешного развития как спортсменов и граждан.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Можно рассмотреть следующими ключевые понятия:

1. Физическая подготовка. Это включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости и скорости игроков через специальные тренировки и упражнения.
2. Командная работа. Это умение играть в команде, сотрудничать с партнерами, поддерживать их и доверять им на поле, чтобы достичь общей цели.
3. Тактика и стратегия. Это понимание игровых ситуаций, разработка планов и тактик для достижения преимущества над соперником, а также умение адаптироваться к переменам в ходе игры.
4. Лидерство. Это способность вести и мотивировать команду, принимать решения в сложных ситуациях и действовать в интересах команды.
5. Этика и спортивное поведение. Это соблюдение правил и норм, уважение к соперникам, судьям и тренерам, а также честность и честная игра.
6. Самосовершенствование. Это стремление к постоянному развитию навыков и улучшению себя как спортсмена и личности через тренировки, обучение и самоанализ.

Эти понятия могут быть основой для создания целостной программы, направленной на развитие учащихся в качестве регбистов и индивидуальностей.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Регби»

Актуальность программы.

Программа ориентирована на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышения функциональных возможностей организма. Кроме этого основными задачами базового уровня является активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Регби, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний, выполнили проектную работу, познакомились с требованиями, предъявляемыми к оформлению и публичному представлению результатов своего труда, а также приобрести практические навыки.

В процессе обучения обучающиеся получают дополнительные знания в указанной области знаний.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость образовательной программы по регби может быть многогранной и охватывать различные аспекты:

1. Физическое здоровье. Регулярные тренировки по регби способствуют улучшению общего физического состояния учащихся, укреплению мышц, улучшению выносливости и координации движений.

2. Развитие социальных навыков. Регби - это командный вид спорта, который требует хорошего взаимодействия и коммуникации между участниками. Программа способствует развитию навыков работы в коллективе, включая сотрудничество, эмпатию, лидерство и уважение к другим.

3. Самодисциплина и управление временем. Регби требует от учащихся высокой степени самодисциплины и организации, так как требует регулярных тренировок, соблюдения расписания и контроля за здоровьем.

4. Управление стрессом и давлением. Участие в соревнованиях и играх по регби помогает учащимся научиться управлять своими эмоциями и стрессом в ситуациях высокого давления.

5. Развитие лидерских качеств. Программа по регби предоставляет возможности для участвующих развивать лидерские качества, такие как вдохновение, мотивация, принятие решений и руководство другими.

6. Формирование здорового образа жизни. Участие в программе по регби способствует формированию здорового образа жизни, стимулируя интерес к физической активности и заботе о своем здоровье.

В целом, образовательная программа по регби не только способствует развитию спортивных навыков, но и помогает учащимся развивать целый ряд полезных навыков и качеств, которые могут оказаться полезными в их будущей жизни.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Программа использует принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач

в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Отличительные особенности программы.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности. Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Цель образовательной программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, профессиональная ориентация учащихся.

Задачи образовательной программы:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9-11, 12-14, 15-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу.

Набор детей в объединение - ученики 3-10 класса.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми.

Состав групп: 15-25 человек.

Группы формируются с учетом возраста, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей. Деление групп на мальчиков и девочек не осуществляется.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 156 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 уч.год

На полное освоение программы требуется 156 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения.

Основной технологией обучения по программе выбрана технология нового типа: технология интегрированного обучения. Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения по части освоения Программы.

– При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

– Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

– Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как умение работать самостоятельно, используя теоретические знания, полученные ранее, наблюдательность, умения видеть и воспроизводить

– Для реализации программы используются несколько форм занятий:

– *Вводное занятие* – преподаватель знакомит обучающихся с темой
Ознакомительное занятие – преподаватель знакомит детей с новыми методами работы.

– *Тематическое занятие* – выполнение задания на заданную тему.

– *Занятие-экскурсия* – проводится в музее, на выставке с последующим обсуждением в классе.

– *Комбинированное занятие* – проводится для решения нескольких учебных задач.

– *Итоговое занятие* – подводит итоги работы группы за 1 год.

Планируемые результаты.

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил учащихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащегося;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

В результате реализации программы «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российского народа и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно – оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила техники безопасности на занятиях по ТАЧ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- регби как вид спорта;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.

- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся проводится в форме педагогического анализа по результатам просмотра работ, что обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Контроль механизма оценивания образовательных результатов:

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инструментами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами.
- Высокий уровень. Четко и безопасно работает инструментами.

Способность изготовления конструкций.

- Низкий уровень. Не может изготовить конструкцию по схеме без помощи педагога.
- Средний уровень. Может изготовить конструкцию по схемам при подсказке педагога.
- Высокий уровень. Способен самостоятельно изготовить конструкцию по заданным схемам.

Степень самостоятельности изготовления конструкции

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при сборке и программированию конструкции.
- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет операции при сборке и программированию конструкции.

Обучающиеся участвуют в различных конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах:

- участие в школьных, районных мероприятиях, соревнования, показательных выступлениях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения. Форма проведения итоговой аттестации – итоги соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение программы.

Материально - техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда, включающий в себя:

- спортивный зал, стадион.

- АРМ педагога.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Мячи регбийные №3	10	Наполняемость группы 12 - 15 человек
2	Мячи регбийные №4	10	Наполняемость группы 12 - 15 человек
3	Мячи регбийные №5	10	Наполняемость группы 12 - 15 человек
4	Шлем (защита головы)	30	Наполняемость группы 12 - 15 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	30	Наполняемость группы 12 - 15 человек
6	Подставка для мяча	15	

7	Щиты для контакта	5	
9	Пояс для ТЕГ-РЕГБИ	30	Наполняемость группы 12 - 15 человек
10	Разноцветные фишки (маркера)	50	
11	Утяжеленный регбийный мяч	10	Наполняемость группы 12 - 15 человек

Кадровое обеспечение

Преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;
- конструкторская и рационализаторская часть.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так

и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Уровневая дифференциация образовательной программы

Программа относится к базовому уровню

Предоставляется обучающимся в возрасте от 9 до 17 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования. Срок освоения программы составляет 1 год, время обучения – от 3 часов в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (156 часа, 3 часа в неделю)

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решения главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя по регби. А также с учётом установленных санитарно – гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является учебно – тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно– тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно–тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения тренировки по физическому воспитанию. Эффективность тренировочного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

- *индивидуальная форма обучения*: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

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

Обучение в 2-х группах.

1-ая старшая – продолжение обучения.

Занятия в группе рассчитано 2 раза в неделю по 3 часа.

2-ая младшая – начальное обучение.

Занятия в группе рассчитано 1 раза в неделю 3 часа

ТАГ – РЕГБИ (регби с поясами)

1-4 год. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАГ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия с учащимися в младшей школе (1-4 классы).

Задачи 1 этапа:

- научить правилам техники безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

Младшая школа (1-4 классы).

К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание тем

1 раздел «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.

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

2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби»

знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

3 раздел «Техническая подготовка»

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры учащимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать 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 соревновательные 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 учащихся 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 учащихся, 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 превращается в сложный 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. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за учащимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

4 раздел «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, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

5 раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся 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 скорость сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, скорость реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, скорость перемещений в ответных действиях на

сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

6 раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности учащихся.

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке (Приложение 1)

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10 х 10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7 раздел «Учебно-воспитательная работа»:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности учащегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В воспитательной работе преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей учащихся, поощряться или осуждаться.

Содержание	Тематический план	Характеристика деятельности учащихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. Знать регби как вид спорта и дисциплины регби.	Основные содержательные линии. Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.	Рассказывать об истории зарождения регби, о создателе игры регби.
Правила игры в регби. Состав команды. Экипировка игроков.	Основные содержательные линии. Количество игроков в разновидностях игры регби. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для	Рассказывать и понимать амплуа игроков, месторасположение на поле. Одежда учащихся в

	занятий по различным видам регби.	зависимости от места проведения урока.
Теория регби. Расположение игроков по амплуа от стандартных положений: схватка, коридор, «рак», «МОЛ».	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге, выполнять «ручку».	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов), согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).

Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	Описывать технику выполнения упражнения. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их.
Выполнять командные тактические действия в защите и нападении: в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры; в защите, уметь формировать линию защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТЕГ--РЕГБИ</u> Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и

		условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.

		Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий регби.
Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться

		к сопернику, <i>управлять</i> своими эмоциями. <i>Использовать</i> игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			Количество часов											
1	Теоретическая Подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3
2	ОФП	87	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	5	5
3	СФП	70	6	5	6	6	5	5	7	5	7	6	5	7
4	Техническая Подготовка	85	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	2	2
5	Тактическая Подготовка	80	6	6	7	7	6	6	8	6	8	6	2	2
6	Интегральная Подготовка	64	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	5	6
7	Игровая и Сор-ая	54	4	4	4	5	4	4	6	4	6	5	4	4
8	Контрольные Испытания	16	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1
9	Инструкторская и судейская	10	1	1	1	1	1	1		1		2	1	
10	Востаные мероприятия	38	2	2	2	2	2	2	1	3		2	2	2

Всего часов:	468	41	40	42	43	40	39	46	40	46	44	21	26
---------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Регби»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 часа в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей; 8) формирование коммуникативной культуры; 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе и поведении на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Литература для педагогов и Литература для обучающихся:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. –М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. Пед. Наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. Пед. Наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. Канн. Пед. Наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорткадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

