

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени В.П. Неймышева»**

**ПРОЕКТ
«ТЭГ-РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ»**

НАПРАВЛЕНИЕ «Просто сделай это»

Авторы работы:

_____ А.Г. Крутиков

Рецензент:

_____ О.Ю. Емец

М.П.

директор МАОУ СОШ №16
имени В.П. Неймышева

Тюмень, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ | 5 |
| ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ | 12 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 19 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ | 20 |

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в школе как составляющая физического воспитания неразрывно связана со всеми другими видами учебно-воспитательной работы. В процессе занятий физкультурой формируется тактическое мышление, способность принимать решения в экстремальных ситуациях, выдержка, настойчивость, умение довести дело до конца, выносливость, ловкость. С помощью занятий физической культурой достигается гармония человеческого тела и духа. Также развивается способность эстетического восприятия красоты человеческого ума и тела, проявляющиеся в движении, борьбе, преодолении препятствий [9].

На современном этапе наиболее актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию обучающихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. В этой связи, важным направлением в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности регби [4].

Привить любовь к занятиям спортом и заинтересовать учащихся и разнообразить учебный процесс, на уроках физической культуры можно применять формы бесконтактного регби – тэг–регби. Именно он помогает не только заинтересовать школьников, но и развить их командный дух, показать им настоящий спорт со всеми его привилегиями.

Согласно письму Министерства просвещения Российской Федерации № ВБ-2066/03 от 9.11.2020 модуль «Тэг-регби» одобрен и рекомендован к изучению на уроках физической культуры [5].

Тэг-регби – это веселая и захватывающая разновидность регби, подходящая как людей всех возрастов и физических возможностей. В этой игре нет схваток и захваты запрещены, что делает игру максимально безопасной. Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения

новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

Таким образом, Тэг-регби в учебной деятельности не только разнообразит образовательную деятельность, но и физически развивает человека.

Цель занятия: обучение элементам регби (передаче, ловле мяча в движении) посредством подвижных игр.

Задачи занятия:

1. Выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении, усваивать правила игры в тэг-регби;
2. Развивать физические умения и навыки;
3. Формировать установку на здоровый образ жизни, чувство коллективизма, умение работать самостоятельно и в группе.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

История возникновения регби в мире, городе Тобольск

Рэгби-15, регби-юнион (англ. *rugby union*) или просто рэгби — контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд. На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачётные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачётную зону оппонента. Правилами допускается касание мяча руками. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками вперёд, то есть с приближением к зачётной зоне соперника.

Регби стал профессиональным видом спорта только в 1995 году и всё еще достаточно молод [10].

С 2014 года в России стартовал и успешно работает проект «Займись регби» (*Get into rugby*) в рамках международной программы *World Rugby*, которая является и призвана сделать игру доступной каждому во всех уголках земного шара. Главная цель проекта – дать шанс людям любого возраста попробовать регби, играть в регби и оставаться в регби. Основная целевая аудитория «Займись регби» в России — это школьники начальных и средних классов, кадеты, студенты и трудовые коллективы, ценящие активные формы отдыха и новые ощущения. «Займись регби» уже работает в более, чем сорока регионах нашей страны, охватывая более семидесяти тысяч игроков и двух тысяч педагогов ежегодно [11].

В рамках данной программы в городе Тобольск первая тренировка по регби прошла в марте 2018 года по предложению учителя физической культуры Андрея Геннадьевича Крутикова в спортивном зале средней общеобразовательной школы №1, на которую пришло всего три человека.

По состоянию на 2023 год в городе существует федерация игры регби. В ее составе 3 команды. Первая команда состоит из 15 девушек 2005-2008

года рождения. Вторая команда состоит из 10 юношей 2007-2009 года рождения. Третья команда состоит из 25 человек, включая как юношей, так и девушек 2010-2011 года рождения. Учебно-тренировочные занятия проходят на базе муниципальной общеобразовательной школы № 16 имени В.П. Неймышева. Под руководством Крутикова Андрея Геннадьевича, который также руководит сборной командой города по регби под названием «Тобол». Также модуль «Тэг-регби» включен в программу физическая культура в МАОУ СОШ №16 имени В.П. Неймышева

В феврале 2018 года в Тобольске прошел обучающий семинар по регби для учителей физкультуры. Преподаватели из СОШ №1 и №9 заинтересовались, и сейчас используют элементы регби на своих занятиях. Они также организовали секции регби на базе своих школ. Федерация Регби выделила им экипировку и инвентарь.

В 2020 году был создан клуб Федерации регби г. Тобольска <https://vk.com/club192411613>

Команда средней школы №16 имени В.П. Неймышева не только сама активно участвует в соревнованиях регионального и всероссийского уровней, но и является организатором турниров по тэг-регби среди школьных команд города и Тюменской области.

В феврале 2023 года состоялся фестиваль регби, приуроченный к Дню Защитников Отечества, в котором приняли участие не только школьники, но и воспитанники детского сада и учителя школы.

В декабре 2023 года в рамках областного семинара ТОГИРРО обучающий семинар с учителями физической культуры школ города Тобольска и Тобольского района.

В апреле 2024 года в рамках «Формулы хороших дел» проект «Сибур – Регбийная школьная лига» состоялся семинар по дисциплине Тэг-регби

В июне 2024 года Команда Тобольска по Тэг-регби на всероссийских соревнованиях «Регбийная школьная лига» заняла 9 место среди 48 команд-участников.

Особенности игры в регби и ее виды

Команды в регбийном матче могут играть как руками, так и ногами. Главное и самое известное правило – нельзя передавать руками мяч вперед! И ещё одна важная деталь – регбийные ворота имеют H-образную форму. Так сделано, потому что для удачного удара по воротам нужно попасть мячом не под, а над перекладиной.

Продолжительность матча составляет два тайма по 40 минут, однако по истечении основного времени игра продолжается до «мёртвого» мяча. В таком случае матч завершится, если одна из команд допустит игру вперед, атакующая команда занесёт попытку, совершит нарушение правил, или мяч просто уйдёт в аут.

Главная цель игры – набрать больше очков, чем команда соперника.

Есть несколько вариантов набора очков:

- попытка – приземление мяча в зачётном поле соперника. За попытку даётся пять очков;
- реализация – удар по воротам, совершаемый после попытки. Мяч должен пройти выше перекладины и между штангами. За удачную реализацию команда получает два очка;
- штрафной – удар по воротам, назначаемый после нарушения правил. Как и в случае реализации, мяч должен пройти выше перекладины и между штангами. Точный штрафной приносит команде три очка;
- дроп-гол – удар по воротам, выполняемый «с игры». Это один из самых зрелищных, но технически сложных элементов игры, ведь перед ударом мяч должен коснуться земли. Успешное исполнение дроп-гола даёт команде три очка.

В регби также есть жёлтые и красные карточки. Две жёлтые карточки, как и прямая красная, приводят к удалению игрока до конца игры. А получив одну жёлтую, провинившийся игрок получает 10-минутное удаление и оставляет свою команду в меньшинстве.

Основные технические элементы игры в мини-регби следующие: передача (пас), включающая: владение мячом, бег с мячом, непосредственно передачу и ловлю мяча; захват; отражение захвата; обманные движения; основные позиции в схватке.

Умелое владение всеми техническими приемами очень важно, потому что в регби все игроки принимают участие и в обороне, и в нападении, причем эти ситуации меняются в игре исключительно быстро.

Статических моментов в игре очень мало. В основном игра строится на игре руками и на контратаках.

Игрок должен уметь завладеть мячом, быстро передать его партнеру, а в борьбе с противником применить нужный тактический прием как в атаке, так и обороне. Причем необходимо подчеркнуть, что выбор приемов должен всегда соответствовать духу игры в смысле эффективности, зрелищности и безопасности [3].

Существуют различные виды игры в регби

Согласно "Правилам вида спорта "регби", утвержденных приказом Минспорта России от 27.12.2018 N 1096 выделяют следующие виды игры:

- регби или регби-15 – на поле размером 100 на 70 метров выходят две команды по 15 человек в каждой, которые играют два тайма по 40 минут

- регби-7 с 2016 года включённое в программу летних Олимпийских игр. Здесь в каждой команде лишь по семь человек, а матч состоит из двух таймов по семь минут, однако размеры поля те же;

- регби пляжное;

- регби на снегу [6].

Также выделяют тач-регби, где традиционные захваты заменены символическим жестом: для того, чтобы завладеть мячом, достаточно коснуться соперника двумя руками. Подобный формат игры позволяет совместно соревноваться мужчинам и женщинам, как детского, так и зрелого возраста. В игре тэг-регби экипировка каждого регбиста дополнена поясом с двумя ярлыками-липучками. Отстёгивание одного из них признаётся

равноценным захвату в большом регби. Ещё одно важное отличие Тэг-регби заключается в том, что удары по мячу ногой не допускаются. Мини-регби — специальная разновидность игры для детей. В матчах по правилам мини-регби участвуют только девять игроков от каждой команды. В то же время игры проводятся на меньшем по размеру поле [10].

Тэг-регби на уроках физической культуры.

Разновидность бесконтактного регби – Тэг-регби – физический контакт с соперником в этой веселой и увлекательной разновидности отсутствует полностью. Игроки экипируются специальными поясами с «липучками» и цветными Тэгами по бокам, срывание которых является единственным способом остановить продвижение соперника с мячом. Эта игра позволяет узнать базовые ценности регби, соблюдая основной принцип занятий – безопасность [2].

В этой игре нет схваток и захваты запрещены, что делает игру максимально безопасной. Впервые игра по тэг-регби была организована и проведена в 1991 году в Англии Ником Леонардом в качестве привлечения молодежи в регби. С того момента популярность тэг-регби заметно возросла, и теперь в него играют по всему миру.

Первые правила тэг-регби были сформулированы под юного игрока и были построены таким образом, чтобы создать быструю, плавную и простую игру, которая подходит его возрастной группе. Однако, с возрастающим числом взрослых, желающих играть в тэг-регби, стало необходимым создать более структурированные правила, благодаря которым игра стала более интенсивной, это, так называемые, взрослые правила. Правила взрослого тэг-регби основаны на правилах контактного регби.

Важно знать, что тэг-регби одобрен Министерством просвещения Российской Федерации и рекомендован к изучению на занятиях по физической культуре.

Тэг-регби седьмой год подряд включается в программу Президентских спортивных школьных игр на всех этапах. А также является обязательной частью Всероссийских соревнований школьных спортивных клубов.

Продолжительность игры 2 тайма по 7 минут. Но на уроках в школе продолжительность таймов может варьироваться.

Количество игроков в команде 5 человек. Состав команды может быть различным:

- только мальчики
- только девочки
- смешанный состав (мальчики и девочки)
- разновозрастной состав (могут участвовать и взрослые вместе с детьми). Если в команде играют взрослые вводятся для них ограничения:
 - взрослые не могут заносить "попытки"
 - взрослые не могут срывать с детей тэг - ленточку
 - взрослые не могут пробегать дистанцию с мячом более 5 метров.

Размер площадки 20*30 м.

Правила игры в тэг-регби:

1. Игра начинается с середины площадки, касанием мяча внутренней стороной стопы. В момент розыгрыша мяча команда соперников находится в 3 метрах от атакующей команды.

2. Атакующая команда, двигаясь вперед, передает мяч только назад (в регби если передача выполнена вперед - считается нарушением «пас вперед!»), стараясь добежать до зачетного поля соперника и «заземлить» мяч, принести «попытку» своей команде (5 очков).

3. Как только мяч разыгран защитники могут двигаться вперед. Команда защитников, может остановить атакующего игрока, только если сорвет тэг - ленточку, и громко крикнет «Тэг!». Игрок, у которого была сорвана ленточка, должен немедленно остановиться и выполнить передачу своему игроку. После чего, ленточка возвращается игроку, у которого она

была сорвана, и оба игрока возвращаются в игру. **(Нельзя бросать сорванную тэг-ленточку, нужно отдать ее только в руки!!!).**

4. Если была сорвана тэг - лента, команда у игрока которого была сорвана лента, должна отступить назад к своему зачетному полю, чтобы оказаться за мячом.

5. Если мяч вышел в аут или игрок выбегает в аут, мяч отдается противоположной команде. При этом мяч разыгрывается: касанием лежащего на полу мяча с целью сдвинуть его с места, после чего игрок поднимает мяч и выполняет передачу.

6. Нарушением будет считаться, если игрок принимающий передачу роняет его вперед (игра вперед), мяч отдается команде соперников.

7. В зачетном поле, мяч необходимо заземлить, а не бросить. Если мяч брошен, «попытка» не засчитывается, мяч отдается команде соперников, розыгрыш мяча переносится с зачетного поля на 2 метра в площадку.

8. Если у игрока в шаге от зачетного поля срывается тэг - лента, «попытка» засчитывается.

9. После «попытки», игра начинается с середины площадки, командой, которая пропустила «попытку».

10. Тэг - лента срывается только с игрока, у которого мяч!!! [7].

Согласно проведенному исследованию «Регби – как один из способов формирования интереса к занятиям физической культуры» в рамках областного научного форума в области физической культуры, спорта и основ безопасности жизнедеятельности «#СамПодросток» Гавриловой Д.С. под руководством Крутикова А.Г. Занятия по физической культуре с элементами регби и игрой в тэг-регби проходят всегда захватывающе, динамично и приносят массу положительных эмоций и повышают уровень формирования интереса к занятиям физической культурой средствами регби.

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Конспект конкурсного занятия

Тема: Игра Тэг - регби. Передача мяча двумя руками на месте и в движении

Цель: Обучение элементам регби (передаче, ловле мяча в движении) посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении, усваивать правила игры в тэг-регби;

2. Развивать физические умения и навыки;

3. Формировать установку на здоровый образ жизни, чувство коллективизма, умение работать самостоятельно и в группе.

Возраст занимающихся: 9-10 лет

Инвентарь: мячи для регби по количеству обучающихся, свисток -1 шт, ленточки-тэги по количеству учащихся, фишки-10 штук.

| № | Содержание | Объем работы | Интенсивность работы | Организационно-методические указания |
|---|---|--------------|------------------------------------|--|
| 1 | Организационный момент Построение; приветствие. инструктаж по технике безопасности на уроке Учитель озвучивает тему урока: «Игра Тэг - регби. Передача мяча двумя руками на месте и в движении». | 2 минуты | Низкая физическая активность | Внимательно слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов |

| | | | | | |
|---|---|---------|-------|---------------------------------|--|
| | Цель урока: Обучение элементам регби (передаче, ловле мяча в движении) посредством подвижных игр | | | | |
| 2 | <p>Актуализация знаний</p> <p>Подготовить организм детей к предстоящей работе на уроке.</p> <p>Формировать осанку.</p> <p>Развивать внимание, ловкость.</p> <p>* класс «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров рассчитайсь!»</p> <p>* выполнение строевых упражнений: <i>повороты налево, направо, кругом на месте; перестроение в две шеренги, в одну.</i></p> <p>* Поворот направо.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении:</p> <p>* ходьба по залу с дистанцией 2 шага</p> <p>* на носках (<i>руки на пояс, спина прямая</i>).</p> <p>* на пятках (<i>руки за головой, спина прямая</i>)</p> <p>* бег в равномерном</p> | 8 минут | 1 раз | Умеренная физическая активность | <p>Выполняют команды учителя</p> <p>Выполняют упражнения, за учителем или подготовленным учеником.</p> |
| | | 8 шагов | | | |
| | | 8 шагов | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | <p>темпе;</p> <p>* бег с изменением направления движения;</p> <p>* бег приставными шагами левым боком вперед, руки на поясе;</p> <p>* бег приставными шагами правым боком вперед, руки на поясе;</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Построение.</p> <p>Класс делится на 2 команды, выстраивается в 2 колонны для проведения эстафет «Передача регбийного мяча»</p> <p>1. По команде учителя направляющий выполняет передачу мяча назад справа на прямых руках, после чего убегает с левой стороны и становится в конец своей колонны, последующие участники выполняют задание аналогично. Команда, выполнившая задание</p> | <p>20 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 шагов</p> <p>1 раз</p> | | <p>Выполняют команды и комплекс ОРУ с теннисным мячом.</p> <p>Во время выполнения упражнений слушают учителя, корректируют выполнение движений в соответствии с инструкцией педагога,</p> |
|--|---|--|--|---|

| | | | | |
|---|--|-----------|-------------------------------|--|
| | <p>первой – побеждает.</p> <p>2 По команде учителя направляющий выполняет передачу мяча над головой сзади стоящему учащемуся, после выполнения передачи убегает в конец своей колонны, последующие участники эстафеты выполняют задание аналогично. Команда, выполнившая задание первой – побеждает.</p> <p>Повторение правил техники безопасности во время проведения подвижных игр</p> | 1 раз | | <p>выполняют упражнения.</p> <p>Слушают учителя, отвечают на вопросы.</p> <p>Называют основные правила при проведении подвижных игр.</p> |
| 3 | <p>Изучение нового материала.</p> <p>Подвижные игры с элементами регби.</p> <p>Знакомство с правилами игры ТЭГ-РЕГБИ</p> <p>Формулировка заданий подвижных игр</p> <p>Деление класса на две команды при помощи строевых упражнений:</p> <p>* «На первый – второй</p> | 23 минуты | Высокая физическая активность | <p>Учитель помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки.</p> <p>Контролирует технику безопасности, мониторинг ЧСС обучающихся</p> <p>Ориентировать</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>рассчитайсь!»,</p> <p>* «Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед. Марш!</p> <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Муравейник». 2. Подвижная игра «Сорви ленту (тэг)». 3. Подвижная игра «Пограничники 2Х1». 4. Подвижная игра «Регби-ралли». <p>Выполнение упражнений:</p> <p>Передача мяча на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передача мяча в движении только направо (налево)» <p>класс делится на 4 команды, выстраивается в 4 колонны лицом к центральной фишке (крестом).</p> <p>Направляющий владеющий мячом двигается по прямой у центральной фишки отдает пас направо направляющему колонны</p> | | | <p>учащихся на выполнение игровых действий с максимальной точностью, быть внимательными.</p> <p>выполнение правил игры</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>справа и убегает по прямой в конец впереди стоящей колонны. Другой направляющий добегают до центральной фишки и передает пас аналогично предыдущему направляющему.</p> <p>Остальные колонны выполняют задание также.</p> <p>2. «Передача мяча в тройках»</p> <p>Класс делится на 3 колонны, которые выстраиваются у линии старта на расстоянии 3 метра от фишек.</p> <p>По команде учителя направляющий владеющий мячом одной из крайней колонн, добегают до своей фишки по прямой, выполняет передачу назад направляющему рядом стоящей колонны и возвращается в конец своей колонны.</p> <p>следующие</p> | | | |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---------|------------------------------------|--|
| | <p>направляющие выполняют аналогичные действия.</p> <p>Учебная игра в тэг-регби по правилам.</p> | | | |
| 4 | <p>Рефлексия. Итоги урока.</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания. Сбор общего круга обсуждение принципов урока «БАРС»: Безопасность, Активность, Радость, Специфичность.</p> <p>Подведение итогов урока: - Молодцы! Вы сегодня хорошо поработали. Обобщение полученных сведений на уроке. - Чему новому Вы сегодня научились? Как можно усложнить, что у Вас получилось? С какой новой игрой познакомились? Для чего нужно держать мяч в обеих руках? Чего нельзя делать, когда мяч лежит на земле? Как лучше всего подбирать мяч?</p> | 9 минут | Низкая физическая активность | <p>Оценка процесса и результатов своей деятельности</p> <p>Обучающиеся отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | Домашнее задание: повтор правил игры в тэг-регби | | | |
|--|---|--|--|--|

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регби является популярным видом спорта во многих странах мира.

Преимущество регби как вида спорта в особой философии, в так называемом кодексе регби, который описывается принципами воспитания игроков регби всех возрастных групп: честная и справедливая игра, уважение, страсть, дисциплина, солидарность и дружба. Честное и справедливое соблюдение правил лежит в основе игры в регби. Во многих командных видах спорта проявление благородства зависит от отдельных игроков, но в регби понятие «честная игра» возведено в правило и даже в культ. До сих пор во многих странах мира регби считают не видом спорта, а воспитанием молодежи.

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби для уроков физической культуры является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Согласно проведенному исследованию «Регби – как один из способов формирования интереса к занятиям физической культуры» в рамках областного научного форума в области физической культуры, спорта и основ безопасности жизнедеятельности «#СамПодросток» Гавриловой Д.С. под руководством Крутикова А.Г. Занятия по физической культуре с элементами регби и игрой в тэг-регби проходят всегда захватывающе, динамично и приносят массу положительных эмоций и повышают уровень формирования интереса к занятиям физической культурой средствами регби.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ

1. Иванов В.А. ИнТэгральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис.канд.пед.наук. – М., - 2004. – 67с.
2. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5, 2009. – 43 с.
3. Мини-регби/Р. Кирияк; [перевод с румынского Волковой Л.]. - Москва: Физкультура и спорт, 1976. - 108 с.
4. Образовательный модуль «тэг-регби» по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20)
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации № ВБ-2066/03 от 9.11.2020 «О примерных образовательных программах»
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2018 N 1096 "Об утверждении правил вида спорта "регби"
7. Руководство для начинающих по регби / творческая студия BROCCOLI – IBR, 2008. – 16с.
8. Тэг-регби за 8 часов: практическое пособие для проведения занятий по тэг-регби и подготовки команды к соревнованиям / авт.-сост.: В.Н. Ковтун, Е.А. Ксенофонтова, С.А. Тагоев; Федерация регби России. – Киров: О-Краткое, 2020. – 64с.
9. Янсон Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон. – [URL:ttp://sportlib.info/Press/TPFK/2004N10/p22-24.htm](http://sportlib.info/Press/TPFK/2004N10/p22-24.htm)
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D0%B8>
11. <https://rugby.ru/federation/programmy/zajmis-regbi/>