

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**НОВОЕ В СИСТЕМЕ
СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ В РЕГБИ:
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ**

Выпуск 17

Научно-методическое пособие

**Краснодар
2019**

УДК 796.333(072)
ББК 75.575я73
Н74

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **Р.З. Гакаме**, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола и регби, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
М.Ю. Коробов, заслуженный тренер России, мастер спорта по регби, главный тренер «Спортивного регби-клуба «Кубань», г. Краснодар.

Авторы-доктор педагогических наук, профессор **А.И. Погребной**,
составители: кандидат педагогических наук **И.О. Комлев**,
переводчик: **Е.В. Литвишко**

Н74 **Новое в системе спортивной подготовки в регби: зарубежный опыт. Выпуск 17:** научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчик: Е.В. Литвишко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 74 с.

В научно-методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, касающиеся изучения аспектов технико-тактической подготовки, психолого-педагогического и медико-биологического контроля, специфики соревновательной деятельности, а также другие важные направления подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в регби.

Научно-методическое пособие содержит переведенные и научно отредактированные материалы зарубежной периодической печати, включающие таблицы, схемы и иллюстрации. Рекомендуются тренерам, специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов физической культуры.

УДК 796.333(072)
ББК 75.575я73

© КГУФКСТ, 2019.
© Погребной А.И., Комлев И.О.,
Литвишко Е.В., составление, 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Физические возможности регбистов	6
Технико-тактическая подготовленность регбистов.....	31
Особенности тренировки регбистов.....	41
Технологии восстановления регбистов.....	67
Список использованных источников.....	71

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящем научно-методическом пособии использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по различным аспектам подготовки спортсменов высокого класса по базовым видам спорта в Южном федеральном округе (по материалам зарубежной печати)», выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00011-19-01 на 2019 год.