

ГАСНТИ 74.29.61

А

УДК 796.332.6 (073)

УДК 796.333.7.015 (075.5)

А 61

Вст. 1

учебное

программное

МГАФК

Рецензенты:

к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики
футбола и хоккея МГАФК В.С. Левин;
д.б.н., профессор кафедры теории и методики
футбола и хоккея МГАФК А.А. Зайцев

Баженов А.Е. и др. Американский футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: 2010, - 240 с.

Авторы-составители программ:

- Баженов А.Е., к.п.н., профессор МГАФК, Заслуженный тренер России;
- Ларин О.С., к.п.н., доцент кафедры ТИМФИХ МГАФК;
- Иванов В.П., к.п.н., Заслуженный тренер России;
- Добряков В.Е., Заслуженный тренер России;
- Максимов Д.Е., Заслуженный тренер России;
- Липатов М. Ю., старший тренер юношеской сборной России;
- Любимов А. В., инструктор-методист ГОУ ДОД СДЮСШ №77 г. Москвы;
- Скапишев В.Б., инструктор-методист ГОУ ДОД СДЮСШ №77 г. Москвы;
- Чехов Е.И., тренер-преподаватель ГОУ ДОД СДЮСШ №77 г. Москвы.

Под общей редакцией к.п.н., профессора МГАФК, ЗТР А. Е. Баженова

Программы созданы на основе многолетнего опыта специалистов, работающих на кафедре теории и методики футбола и хоккея Московской государственной академии физической культуры, в сборных командах и ведущих клубах страны.

Программы отвечают требованиям подготовки квалифицированного резерва для команд высших разрядов в американском футболе и заботе о здоровье подрастающего поколения.

Авторы, учитывая длительность периода обучения и совершенствования, предлагают к использованию различные программы для трех этапов спортивной подготовки. Данные программы позволяют сделать системным, методически грамотным и эффективным процесс многолетней подготовки в американском футболе, с учетом современных тенденций развития спортивной науки, возрастных особенностей и специфики игровых функций обучающихся.

Программы рассчитаны на тренеров ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, спортивных клубов, преподавателей ВУЗов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических ВУЗов.

Одобрены и утверждены Союзом Американского футбола России, Московская федерация Американского футбола, Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы, а также Ученым Советом Московской государственной академии физической культуры в качестве примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства

© Баженов А.Е., Ларин О.С., Иванов В.П., Добряков В.Е., Максимов Д.Е. и др., 2010

© Московская федерация Американского футбола, 2010

А

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Нормативная часть программ	12
2.1. Система многолетней спортивной подготовки	14
2.2. Условия зачисления в спортивную школу, комплектования учебных групп и порядка перевода учащихся на каждый последующий год обучения.....	16
2.3. Контрольные нормативы и требования для приёма и перехода спортсменов на последующие годы обучения в ходе многолетней подготовки	21
2.3.1. Методические рекомендации по организации и приёму контрольных нормативов.....	24
2.4. Организация учебно-тренировочного процесса	32
3. Методическая часть программ	44
3.1. Краткая характеристика американского футбола как спортивной игры	44
3.2. Организационно-методические указания.....	48
3.3. Учебный план	72
3.4. План-схема годичного цикла подготовки	75
3.5. Программный материал для практических занятий.....	99
3.5.1. Физическая подготовка (для всех возрастных групп)	101
3.5.2. Техническая подготовка	106
3.5.3. Тактическая подготовка	117
3.5.4. Интегральная подготовка	125
3.6. Теоретическая подготовка	127
3.7. Психологическая подготовка	140
3.8. Примерные схемы тренировочных заданий	150
3.9. Воспитательная работа	165
3.10. Тренерско-инструкторская и судейская практика.....	181
3.11. Восстановительные средства и мероприятия	183
3.12. Педагогический контроль	192
3.13. Врачебный контроль	198
3.14. Меры безопасности и профилактика травматизма в американском футболе	206
Приложения	211
Список литературы	236