

УДК 796.333.7.015.686(024):796.077.5(075.8)
ББК 75.578
Л 25

Рецензенты:

к.п.н., профессор Баженов А.Е.

к.п.н., профессор Бурякин Ф.Г.

Л – 25 Ларин, О.С. Контроль соревновательной и тренировочной деятельности в американском футболе: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / сост. О.С. Ларин – Малаховка МГАФК, 2015. – 96 с.

Учебное пособие по дисциплине «Теория и методика американского футбола» подготовлено в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - «Физическая культура».

В учебном пособии приведено описание средств и методов контроля соревновательной и тренировочной деятельности в американском футболе. Изложены методические рекомендации, направленные на повышение информативности результатов текущего и этапного контроля, и как следствие, возможности внесения на их основе корректив в учебно-тренировочный процесс.

Учебное пособие предназначено для бакалавров, магистрантов ВУЗов физической культуры и слушателей курсов повышения квалификации.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Ларин О.С., 2015

© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Раздел 1. Основы контроля в спорте.....	7
1.1 Комплексный контроль в спорте.....	7
1.2 Виды контроля в спорте.....	10
Раздел 2. Контроль соревновательной деятельности.....	12
2.1 Характеристика соревновательной деятельности.....	12
2.2 Количественно-качественный анализ соревновательной деятельности.....	15
2.3 Анализ командной и индивидуальной соревновательной деятельности (на примере игры в нападении).....	18
2.3.1 Характеристика игровых амплуа в нападении.....	18
2.3.2 Структура и объем соревновательных действий....	21
2.3.3 Характеристика соревновательной деятельности...	32
Раздел 3. Контроль ЧСС при мышечной работе.....	34
3.1 Сравнительная характеристика ЧСС игроков различных амплуа нападения и защиты в процессе соревновательной деятельности.....	36
3.2 Соревновательная ЧСС игроков нападения.....	38
3.3 Соревновательная ЧСС игроков защиты.....	43
Раздел 4. Контроль тренировочной деятельности	49
4.1 Анализ структуры и содержания тренировочной деятельности.....	49
4.2 Контроль физической подготовленности.....	52
4.3 Моделирование интенсивности соревновательной деятельности в тренировочном процессе.....	65
4.4 Особенности применения различных систем мониторов сердечного ритма «POLAR» в процессе тренировок и соревнований.....	71
Контрольные вопросы.....	75
Библиография.....	78
Приложение.....	82