

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Лужская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ № 65 от 25.05. 2020 г

Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Американский футбол»

Срок реализации 2 года
Возраст занимающихся- 7-18 лет

Составители программы:
Методический отдел
и тренер-преподаватель
Бацкалович Д.Д.

г.Луга
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
Нормативная часть учебной программы.....	
Методическая часть учебной программы.....	
Характеристика содержания учебной программы.....	
Организационно-методические указания.....	
Учебный план.....	
Программный материал для практических занятий.....	
Физическая подготовка	
Техническая подготовка.....	
Тактическая подготовка.....	
Педагогический и врачебный контроль.....	
Теоретическая подготовка.....	
Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	
Психологическая подготовка.....	
Воспитательная работа.....	
Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовой базой.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

- Устава Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Лужская детского-юношеская спортивная школа».

Направленность программы: физкультурно-спортивная. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов сообразно способности.

Организация учебно-тренировочного процесса происходит на основе соблюдения следующих принципов.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных регбистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы с юными спортсменами в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и примерный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

уровни	Год подг	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды обучения (лет)	Допустимый количественный состав группы (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю
базовый	1	7	Не ограничено	15	6
продвинутый	2	8		15	6

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами спортсменов;

Основной показатель работы спортивных школ:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, систематическая посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей уровня подготовленности, выраженных в количественных показателях физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники игры, практических навыков гигиены и самоконтроля;

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время в спортивной школе ежегодно открывается в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Задачи программы:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Цель программы:

- ✓ создание такой модели обучения, которая позволила бы решить вопросы, как массового развития американского футбола, так и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитанию целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами, психологически стойкими к условиям тренировок и спортивной борьбы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа для детско-юношеской спортивной школы муниципального образовательного учреждения дополнительного образования разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Нормативная часть программы содержит основные требования по объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке (табл.2)

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники американского футбола и выбор спортивной специализации

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и общекорандные учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, мероприятия восстановительной направленности, медицинский контроль.

Учебный план

Этап обучения	3 часа в неделю	4 часа в неделю	6 часов в неделю
	годовой объем на 39 недель	годовой объем 39 недель	годовой объем 39 недель
СОГ	117 часов	156 часов	234 часа

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки регбистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы на обучение по предпрофессиональной программе, обладали необходимым потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными футболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игровой деятельности в американском футболе, модельными требованиями к уровню подготовленности высококвалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями игроков 7-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных» спортсменов, форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки СОГ-1,2 .

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт,

приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

звый уровень - Следующий этап – включает задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Задачи продвинутого уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- развитие специальных физических качеств
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности. Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, и средневикиков позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки. Это даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику, проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами: со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек 7-14 лет 1-2 кг, для юношей и девушек 15 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. К ним относится умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником: умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов регби учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях. Используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по американскому футболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в американском футболе полными составами.

Для юных футболистов 10-13 лет проводят соревнования по флаг-футболу, а также соревнования по американскому футболу неполными составами (7x7, 9x9, 12x12) с использованием освоенных технических приемов. Для футболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до полных размеров.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Соревнования по технической подготовке

Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

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 выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

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.

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

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

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

«Слалом» (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м, и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

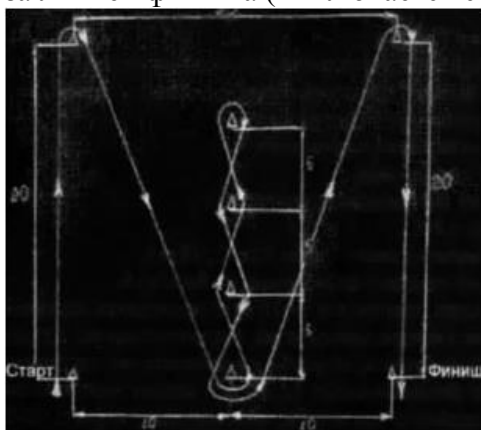


Рис. 1. Схема дистанции теста «Слалом»

Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Соревнования по физической подготовке

Бег 30 м, 30 м с ходу, 60 м

Челночный бег RSA (100 м), пять ориентиров расставляется на расстоянии пяти метров друг от друга, игрок выполняющий упражнение бежит от первого ориентира ко второму и возвращается к первому, далее бежит к третьему и возвращается к первому, к четвертому и возвращается к первому, к пятому и возвращается к первому. Цель: выполнить упражнение максимально быстро. Фиксируется лучший результат.

Второй вариант. Интервальная работа (30 секунд работы с интервалом отдыха 30 секунд). Выполняется шесть циклов. Фиксируется суммарное расстояние преодоленное игроком за шесть попыток.

В 30 секундном интервале игрок пытается выполнить упражнение пробежав максимальное количество отрезков, двигаясь от первого ориентира ко второму и возвращаясь к первому, далее бежит к третьему и возвращается к первому. к четвертому и возвращается к первому, к пятому и возвращается к первому. По истечению 30 секунд, фиксируется расстояние, которое пробежал игрок. Через 30 секунд отдыха он (она) повторяет попытку .

Влеер (1 мин бег). Четыре ориентира расставляется на расстоянии пяти метров друг от друга (20 метров), игрок, выполняющий упражнение бежит от первого ориентира к четвертому (пробежал один отрезок) и возвращается к первому (пробежал два отрезка) и т.д. Цель: пробежать максимальное количество отрезков за I минуту. По истечению I минуты, фиксируется количество отрезков, которое пробежал игрок (фиксируются полные и не до конца выполненные отрезки).

Бег 1000 м, Тест Купера

Прыжок в длину с места, выпрыгивание в высоту с места.

Соревнования по игровой подготовке

Мини-футбол (по специальным правилам).

Регби 7x7, 9x9, 12x12.

На спортивно-оздоровительном этапе (7-12 лет) проводятся соревнования по мини - регби, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по регби уменьшенными составами.

Для лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания. упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, регбийными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных регбистов 9-23 лет,
- непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- учет периодов полового созревания при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		39 недель	39 недель	39 недель
	Часов в неделю	3	4	6
1	Теоретическая подготовка	6	6	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	40	52	74
3	Избранный вид спорта	28	40	62
4	Другие виды спорта, подвижные игры	28	38	48
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	20	28
	Общее количество часов	117	156	234

3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

Продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам игровой соревновательной деятельности двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по всем технико-тактическим и временным показателям соревновательной деятельности.

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных регбистов и года обучения в спортивной школе.

Спортивное и специальное оборудование

Ворота. Имеют Н-образную форму и устанавливаются на линии ворот. Высота стоек – не менее 3,4 м, расстояние между ними – 5,6 м, расстояние от поверхности поля до перекладины – 3 м.

Мяч. Имеет овальную форму. Его поверхность может быть покрыта специальным составом, отталкивающим грязь, что позволяет лучше удерживать мяч в руках. Изготавливается из кожи. Длина мяча по линии – 280–300 мм, продольная окружность – 740–770 мм, поперечная окружность – 580–620 мм, вес – 410–460 г, давление внутри мяча (в начале игры) должно составлять 0,67–0,7 кг/см².

3.6.1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ.

На спортивно-оздоровительном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 7-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

В целях развития *ловкости* применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные с разворотом на 90, 180 градусов, в приседе и т.н.) беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.) Основными

средствами для воспитания *гибкости* являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах)

При развитии быстроты, прежде всего, уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу. Для регбистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

БЛОЧНО-КОМПЛЕКСНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Блок антропометрических показателей	Блок скоростных показателей	Блок скоростно-силовых показателей	Блок силовых показателей	Блок общей и специальной выносливости	Блок функциональных возможностей	Блок оценки психомоторики спортсмена
Рост	10 м/с	Прыжок в длину с места, м	Жим лежа, кг	Тест Купера	Тест СИПН КАРДИ (диагностика ССС и вегетативной системы)	Теппинг-тест (Оценка способности к скорости движений)
Вес	30 м/с	Прыжок вверх с места, м.	Приседание со штангой на плечах, кг.	Усеченный тест Купера 6 мин	Омега-спорт (диагностика ССС и вегетативной системы) Гарвардский степ-тест	Корректирующая табл. бланковые мет.
Количество жировой массы (%)	30 м/с	Тройной прыжок, м	Становая динамометрия, кг	BLEEP	Тест PWC 170	Компьютерный тест простой двигательной реакции
Процентное отношение жир / мышечная масса	40 м/с	Рывок штанги, кг	Подтягивание на перекладине раз.	RSA (150м)	Тест Кверга	Оценка времени реакции выбора РВ 1, РВ 2
ЖЕЛ	40 м/с	Подъем штанги на грудь	Отжимание от брусьев, кол. Раз	3000 м	Квебекский 10 сек. (алактатно-, анаэробная емкость)	
Размах рук	60 м/с		Пресс, количество		Тест Маргария	

			о по ступеням		(алактатно-анаэробная емкость)	
Размах рук в высоту	100 м в/с		Динамометрия кисти, кг		Тест Уингейта 30 сек. (лактатно-анаэробная емкость)	
			Отжимание за 2 мин. количество раз		Ортостатическая проба	

1. Тест КУПЕРА.

- Определение дистанции, пробегаемой игроками за 12мин.
- Определение времени пробегания 3000 м.

2. Короткие дистанции.

- 100 м - с высокого старта.
- 60 м - с высокого старта.
- 30 м - с высокого старта.
- 30м –с хода.

3. Прыжки.

- в длину с места.
- тройной в длину с места.
- вверх с места (определяете* по разнице отметок пальцев поднятой руки в момент прыжка и до прыжка, стоя боком к стене)

4. Силовые тесты

- Подтягивание на перекладине. Выполняется на перекладине из положения виса с выпрямленными руками до доставления перекладины подбородком.
- Пресс. Исходное положение игрока: лежа на спине на полу с согнутыми коленями. Тест выполняется до отрыва ступней ног от пола.

3.7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи средства и методы.

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 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 основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность средств технической подготовки регбистов 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 тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника американский футбол 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 трудному». 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.

3.8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактик
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам
3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия)
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

3.9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические - один раз в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта, выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям американским футболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации: отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика американского футбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная 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 американским футболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в американский футбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 4) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 5) развитие волевых качеств.

Правила техники безопасности включают в себя:

1. Общие требования

1.1 К занятиям допускать учащихся, прошедших инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с основными и запасными выходами на спортооружении при возникновении пожара.

1.2 Тренер-преподаватель обязан ознакомить с условными сигналами (свисток, жесты) по которым выполняются задания.

1.3 Проверить: надежность крепления перемычек на ринге (не должны скользить по канату), покрытия.

1.4 В зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

1.5 При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6 При возникновении пожара в спортивном сооружении немедленно прекратить тренировку, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом тренировки

2.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом, для занятия боксом.

2.2. На занятия приходите строго по расписанию.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Каждый учащийся должен иметь специальную спортивную форму и обувь. Форма должна иметь опрятный, сухой, чистый вид, подогнанной по

размеру, не стеснять движения. Спортивная одежда не должна иметь колющих, режущих, а также других металлических деталей, чтобы избежать травматических повреждений во время тренировок.

2.5. Недопустимо заниматься с длинными распущенными волосами, украшениями (на: руках, шее, одежде, в ушах), учащиеся должны иметь аккуратную причёску, коротко остриженные ногти.

3. Требования безопасности во время тренировки

3.1. Упражнения выполняются только по команде и в соответствии с указаниями тренера-преподавателя.

3.2. Опасность возникновения травм: -при выполнении упражнений без разминки; -при сильном шуме;

-при падениях на мокром, скользком покрытии;

3.3. Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают упражнение.

3.4. Категорически запрещается самовольный уход с учебно-тренировочных занятий.

3.5. Категорически запрещается пользоваться инвентарем без разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Строго соблюдать дисциплину, нарушители наказываются вплоть до отстранения от занятий.

3.7. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.8. Отработка круговых тренировочных упражнений по боксу (работа в парах, в перчатках, силовая гимнастика-блины, гриф, гантели, работа на снарядах-мешки, груши, подушки, работа на лапах, набивных мячах) может проводиться только после разминки.

3.9. Тренировочные работы в парах должны выполняться при примерном равенстве веса 46 и мастерства партнёров.

3.10. Упражнения на тренажёрах необходимо выполнять только по заданию тренера-преподавателя и в его присутствии.

3.11. Учащиеся должны предупредить тренера-преподавателя перед занятием, если есть какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Если они появились во время занятий или после, то необходимо немедленно предупредить тренера-преподавателя.

3.12. Учащиеся, заметившие неисправность в тренажёре, повреждение ринга, должны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировки и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. Тренировки продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.3. При плохом самочувствии прекратить тренировки и оказать необходимую помощь.

4.4. При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании тренировки

5.1. После окончания тренировки, учащиеся должны организованно выйти из зала под наблюдением тренера-преподавателя.

5.2. Снять спортивный костюм.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Запрещается входить в зал после окончания тренировки.

5.5. Соблюдать чистоту в раздевалках, в душевых и туалетных комнатах.

Охрана здоровья учащихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) определение оптимальной тренировочной нагрузки, режима занятий;

3) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

4) организацию и создание условий, для профилактики заболеваний и оздоровления спортсменов, для занятия ими спортом;

5) прохождение спортсменами в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;

8) обеспечение безопасности спортсменов во время пребывания в помещениях ДЮСШ бокса;

9) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

3.12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой личности учащихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;

- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату;
- формирование дружного коллектива;
- система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество.

Перечень информационного обеспечения.

В процессе осуществления спортивной подготовки тренерам рекомендуется использовать следующие литературные источники:

- Баженов А. Е. Организационно-педагогические аспекты развития американского футбола в России: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Малаховка, 2001. – 25 с.
- Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.: ил.
- Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.: ил.
- Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил.
- Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей: сокр. пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.: ил.
- Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Личность в спорте: очерки исследований психологии спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1987. – 160 с.
- Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с., ил.
- Борисов А. Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). – М.: Юстицинформ, 2009. – 328с.
- Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с., ил.
- Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
- Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.
- Дисциплина специализации: американский футбол. Рабочая программа / Ларин О. С., – Малаховка: МГАФК, 2005.
- Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.: ил.
- Иванов В. П. Социально-педагогические и организационные основы деятельности Детской Лиги Американского футбола: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Малаховка, МГАФК, 2001. – 29 с.
- Ларин О. С. Физическая подготовка игроков в американский футбол высокой квалификации, специализирующихся в различных амплуа нападения: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Малаховка, МГАФК, 2006. – 26 с.
- Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с., ил.
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. – 2-е изд., дополн. - М: Советский спорт, 2008. – 148 с.

- Озолин Н. Г. Путь к успеху. - Изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с., ил.
- Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.: ил.
- Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.: ил.
- Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культ. - / По ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с., ил.
- Столов И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент): монография. - М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.
- Столов И. И., Ивочкин В. В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
- Тренажёры в спорте / Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с., ил.
- Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В. А. Фетисов, П. А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
- Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
- Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
- Хедман Р. Спортивная физиология: Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с., ил.
- Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.: ил.
- Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159 с., ил.
- Шварц В. Б., Хрущёв С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с., ил.