

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Смена»» г.Казани**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Минспорта России
от «20» декабря 2022 г. № 1297

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Смена»» г.Казани
И.К. Писарев



Дополнительная образовательная программа

спортивной подготовки по виду спорта «Флорбол»

Разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543)

Срок реализации программы – 4 года

Введено в действие
Приказом № 083
от «26» мая 2023 г.

Принято на заседании
тренерско-преподавательского совета
МБУ ДО «СШ «Смена»» г.Казани
(протокол № 7 от «25» мая 2023 г.)

г. Казань, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1	ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ФЛОРБОЛ».....	7
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9
2.1	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9
2.2	ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ.....	10
2.3	ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	10
2.4	ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	15
2.5	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	17
2.6	ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.....	25
2.7	ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.....	27
2.8	ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.....	29
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	37
3.1	КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	39
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ».....	44
4.1	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	53
4.2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	87
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФЛОРБОЛ».....	95
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	96
6.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	96
6.2	КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	101
6.3	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	102

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «флорбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», утвержденным приказом Минспорта России № 1071 от 24.11.2022 г. (далее – ФССП).

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта флорбол Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа “Смена”» г.Казани (далее – МБУ ДО «СШ “Смена”» г.Казани) составлена на основе:

- Приказа Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1071 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»
- В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022.

- Приказ Министерства здравоохранения от 23.10.2020 г. №1144-н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

- Приказ № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);

- Уставом и локальными актами МБУ ДО «СШ “Смена”» г.Казани.

Программа содержит рекомендации по планированию, построению, содержанию и контролю процесса многолетней подготовки флорболистов от начинающих до квалифицированных спортсменов с учетом новейших данных в области теории спорта.

Программа служит основным документом муниципального автономного учреждения МБУ ДО «СШ “Смена”» г.Казани для эффективной подготовки флорболистов высокого класса. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по флорболу служит основным документом для эффективного построения подготовки флорболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания занимающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной) для МБУ ДО «СШ “Смена”» г.Казани

Задачи программы:

1. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в флорболе, создание им условий для освоения знаний, подготовка занимающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов высокой квалификации, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
3. Формирование здорового образа жизни, развитие интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Создание благоприятных условий для физического образования, воспитания и развития детей.
5. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе во флорболе.
6. Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
7. Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
8. Реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является перевод занимающихся и выпускников в команды по флорболу, играющие в Первенстве России.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 лет.

Важнейшими дидактическими принципами освоения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя состоит в умении правильно сочетать физическую, специальную и технико-тактическую подготовку в зависимости от возраста занимающихся, их индивидуальных способностей усваивать материал данной подготовки.

Основополагающие принципы:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности
- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Ведущими методами, рекомендуемыми Программой, являются словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечание, команду, распоряжения, указания, подсчет и т.д. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются учебно-тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности Программы являются: – повышение роли общей физической подготовки; повышение эффективности средств технико-тактической подготовки; приобретение опыта борьбы с другими командами; специализированность всех средств подготовки воспитанников.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

Слово «флорбол» английское: (floog - пол, ball - мяч) и буквально означает «игра с мячом на полу», а если сказать точнее, то это хоккей в зале и напоминает больше всего хоккей с шайбой. Флорбол без преувеличения становится одной из популярных в мире спортивной игрой несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. В настоящее время в международной федерации флорбола (IFF) зарегистрировано 40 стран со всех континентов Мира. Распространенность флорбола объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях (по крайней мере, на не высоком уровне). В то время как для результативных занятий некоторыми видами спорта необходимо достичь высокой техники или определенного физического состояния, флорболом могут увлекаться и чувствовать его прелесть начинающие любители спорта, даже с детского сада. Естественно, что чем лучше спортсмен или команда, чем выше уровень их игры, тем она интереснее как для самого флорболиста, так и для зрителя.

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом -23 грамма, а клюшка не более 380 грамм) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела. У молодежи флорбол популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство флорболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни. Большое достоинство флорбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Шесть игроков одной команды соревнуются с шестью игроками другой, что развивает у флорболистов дух коллективизма. В игре принимают участие две команды. Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками. Размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров.

Обычно игра длится три периода по 20 минут, однако в детских и других соревнованиях количество периодов может сокращаться до двух, а время каждого периода — до 15 минут. Время игры считается «чистым», то есть отчёт времени останавливается во время остановок игры и запускается вновь после того, как игра возобновляется. Если матч, в котором обязательно должен быть определён победитель, завершается вничью, назначается дополнительное время длительностью 10 минут. Если победителя не удастся выявить и в дополнительное время, назначается серия штрафных бросков из пяти попыток с каждой стороны. Если и после этого сохраняется ничейный результат те же пять игроков от каждой из команд продолжают совершать по очереди броски (не обязательно в той же очерёдности), пока не будет достигнут положительный результат для одной из команд. Целью является забить как можно больше голов в ворота соперников, не нарушив при этом правила игры. Встречи обычно проводятся в помещении на жёсткой и ровной поверхности. Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары по воротам и давать пасы. Как серьёзный положительный фактор в флорболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости.

Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, однако флорбол особенно характерен самостоятельным творчеством. Игрокам, передвигающимся по сравнительно небольшому пространству, предоставляются бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах всей команды. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана способность быстро оценивать ситуацию и моментально находить эти решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает силу воли.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа рассчитана для работы в группах начальной подготовки (далее НП), группах учебно-тренировочного этапа (далее УТГ), группах совершенствования спортивного мастерства. Каждый этап имеет свои задачи и специфические особенности.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6*

* Допускается наполняемость групп в соответствии с правилами вида спорта «флорбол», положением (регламентом) официальных соревнований по флорболу, а также в соответствии с заявкой на соревнования по виду спорта «флорбол»

2.2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3 ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 тренировочные недели, непосредственно в условиях МБУ ДО «СШ «Смена»» г.Казани и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или по планам самостоятельной работы занимающихся на период их активного отдыха. В данном плане часы распределены не только по годам, этапам, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая, психологическая

подготовка, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУ ДО «СШ «Смена»» г.Казани по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Зачисление обучающихся в группы на этапы спортивной подготовки согласно критериям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», правил по виду спорта «флорбол», а также при соответствии возраста обучающихся положению спортивных соревнований по флорболу.

Продолжительность занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час-60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 астрономических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 астрономических часов.

Продолжительность рабочей недели 7 дней, включая каникулы.

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим соответствующее среднее профессиональное образование

Задачи деятельности при реализации программы спортивной подготовки по флорболу различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского-преподавательского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по теоретической, общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях; - тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по планам подготовки в период активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с учебно-тренировочного этапа.

На самостоятельную работу предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До года	Свыше года		
Контрольные	1	1	2	2	3	3	3

Отборочные	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2	2
Игры	-	8	16	20	24	24	24

2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного плана:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-27	20-24	12-16	12-16	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	6-8	8-12	10-14	13-17	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1-2	2-4	6-8	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	52-58	47-57	37-47	27-35	26-30	26-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	12-14	14-20	24-30	34-36	40-44

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	1-2	1-3	2-4	2-4			2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	4-6	4-6			4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	12	12	14	16	18	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
Наполняемость групп (человек)										
		15	15	15	10	10	10	10	10	6
1.	Общая физическая подготовка	84	84	66	98	98	116	132	148	64
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	48	74	74	86	116	130	164
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	24	24	28	64	74	84
4.	Техническая подготовка	166	166	216	262	262	304	224	254	272
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	36	58	124	124	144	216	242	354

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	18	18	22	32	36	40
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	24	24	28	48	52	62
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	832	936	1040

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными флорболистами

Длительность пребывания юного флорболиста в учреждении, большой объем и высокая интенсивность учебно-тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных спортсменов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а нередко - и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только сказываются на текущих спортивных успехах юного флорболиста, но и в значительной степени могут осложнить его будущее. Поэтому столь велико значение целенаправленной и систематической воспитательной работы тренеров-преподавателей спортивных школ, которая призвана оказывать благоприятное влияние на спортивные достижения и на дальнейший жизненный путь юных флорболистов. Своеобразие и особая сложность воспитательной работы со спортсменами определяется высокой эмоциональностью спортивной деятельности, постоянной необходимостью преодолевать трудности, обилием стрессовых ситуаций. В этих условиях требуется особенно глубокое знание воспитанников, точное соблюдение меры педагогических воздействий. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит также от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе процесса многолетнего спортивного совершенствования конкретные

воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов. Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается методическим отделом и утверждается тренерско-преподавательским советом спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям: трудовое воспитание, нравственное воспитание, эстетическое воспитание. Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров. Для избежания дублирования отдельных педагогических воздействий или накладок в сроках намеченных мероприятий, на основании плана воспитательной работы учреждения, каждый тренер-преподаватель составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план, и его основные разделы соответствуют плану работы учреждения, однако он должен быть более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив учреждения в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования в этом случае - 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру-преподавателю ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм обучения, которые подразделяются на массовые, с участием всех групп учреждения, групповые, с участием одной или нескольких групп, и индивидуальные, рассчитанные на отдельных учащихся. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий - один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных занятий. Ниже приводится примерный перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий в учреждении; подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.п.).

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск учащихся учреждения, проведение торжественных собраний, празднование дней рождения.

Эстетическое воспитание: посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и т.д. Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективных форм воспитательной работы. Одной из них является комплексная форма работы, т.е. такая, которая сочетает в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данная форма предполагает активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей тренерского-преподавательского совета, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры-преподаватели осуществляют контроль, за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости, действенную помощь. Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров-преподавателей и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся объектом внимания остальных. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы. Спортивному учреждению необходимо иметь и постоянно обновлять стенд спортивной славы, где должны быть представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами учреждения за все время ее существования. Это способствует воспитанию патриотизма. Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня рождения учреждения и выпуска учащихся, окончивших учреждение. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами.

Особое внимание воспитательной работе необходимо уделять в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего, характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия: семьи, школы, друзей,

знакомых. В связи с этим тренер-преподаватель становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Кроме того, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время тренировочного года свободного времени, и, если целенаправленно его не организовывать, то очень скоро могут обнаружиться нежелательные явления, порожденные скукой. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру-преподавателю необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников. Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния юных спортсменов, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Воспитательная работа в детском коллективе имеет свои особенности на каждом этапе подготовки.

В группах начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, дисциплинированности, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру-преподавателю и товарищам, требовательности к себе. В воспитательной работе с флорболистами этого возраста надо опираться в первую очередь на положительные эмоциональные переживания, связанные с овладением спортивными навыками, коллективными игровыми и соревновательными действиями, общением и дружбой друг с другом.

На учебно-тренировочном этапе особое внимание необходимо уделить воспитанию спортивного интеллекта, формированию волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти. На этом этапе, совпадающем по срокам с пубертатным периодом, особенно важен индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Черты, связанные с акселерацией, разные темпы физического и психического развития юных спортсменов требуют рационального сочетания групповых и индивидуальных форм воздействия. Важно, чтобы отношение тренера-

преподавателя с флорболистами подросткового возраста строились на основе взаимного доверия, понимания, требовательности, сознательной дисциплины. Не стоит злоупотреблять в общении с ними беседами и нравоучениями. Полезнее – вовлекать в конкретные дела, полагаясь на их самостоятельность и инициативу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства особенно важной становится регуляция взаимоотношений в команде. Флорболисты этого возраста критически воспринимают свои недостатки, имеют свое мнение по тем или иным вопросам, занимаются самовоспитанием, хорошо контролируют свои действия. Основа отношений тренера-преподавателя и спортсменов юношеского возраста - принципиальность и взаимное уважение. По мере повышения мастерства юных спортсменов мотив с процесса деятельности все больше переходит на ее результат.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы с учащимися, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения обучающихся в быту и в учебной деятельности, все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь

максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- 	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	- просмотр и разбор игр по флорболу на теоретических занятиях	В течение года
----	---	---	----------------

2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма человека.

Проблема допинга является одной из самых сложных в современном спорте. Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга у спортсменов.

Тренеры-преподаватели в рамках воспитательной работы и теоретической подготовки должны проводить антидопинговую пропаганду среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2 агонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя и спортивного врача.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антидопинговые правила 2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман 3. Как допинг влияет на здоровье? 4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена 5. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? 6. Что еще помогает успехам в спорте? 7. Честный спорт как результат договоренности 	сентябрь февраль	<p>Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.</p>
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 	сентябрь февраль	<p>Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует</p>

	<p>4. Запрещенные субстанции и методы</p> <p>5. Допинг и спортивная медицина</p> <p>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</p> <p>7. Процедура допинг – контроля</p> <p>8. Организация антидопинговой работы</p>		<p>предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта</p> <p>2. Предотвращение допинга в спорте</p> <p>3. Допинг-контроль</p> <p>4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга</p> <p>5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике</p> <p>6. Основы методики антидопинговой профилактики</p>	<p>сентябрь</p> <p>февраль</p>	

2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах с 1го года обучения. Учащиеся должны овладеть принятой в флорболе терминологией и принятым командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков учащиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: помощь тренеру-преподавателю в подготовке места для занятий, получение и проверка необходимого

инвентаря и оборудования, сдача их после проведения занятия. В учащих необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным учащимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех учащихся группы. Юный спортсмен должен знать правила соревнований по флорболу, наблюдать за проведением соревнований в старших группах, привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в более широком объеме. обучающийся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных технико-тактических приемов с флорболистами, более младших возрастных групп и при проведении соревнований. Привлечение спортсменов старших учебно-тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. Он обязан вести в своем журнале специальный учет инструкторской и судейской практики.

Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения

(этап начальной, спортивной специализации)

Организация деятельности тренировочной группы с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Знание правил игры и основных методических положений судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение нарушений и подача свистков, жестикуляция.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения

(этап углубленной тренировки)

В качестве помощника тренера-преподавателя умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их самостоятельное проведение. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Практика судейства на соревнованиях внутри учреждения.

Группы спортивного совершенствования

(этап спортивного совершенствования)

Совершенствование навыков в организации группы. Подбор упражнений для основной части учебно-тренировочного занятия и его самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с юными флорболистами групп начальной подготовки. Практика самостоятельного судейства в процессе учебных занятий и соревнований в учреждении, районе, городе. Составление положения о соревновании. Составление таблицы результатов и календаря соревнований в зависимости от системы розыгрыша. Организация и проведение внутришкольных соревнований. По судейской практике оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности судьи в поле и судьи-секретаря.

2.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного флорбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в отдельном учебно-тренировочном занятии, в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Простейшие приемы регуляции психологического состояния спортсмена — внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы — следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, молочнокислые изделия, мед, компоты, хлеб из пшеничной муки и т.д.), растительное масло без термической обработки, овощи, фрукты, повышенные суточные нормы воды.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (поливитамины) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играют массаж, гидротерапия, электротерапия, общее ультрафиолетовое облучение и другие физиопроцедуры.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня (оптимальное время для тренировок от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.);
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренер-преподаватель, медицинские работники и сами спортсмены.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в

данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития. Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- состояние здоровья;
- проверка воздействия систематической подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки; определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;

- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки; выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля, за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие непосредственно в процессе тренировки. Врачебные обследования юных спортсменов необходимо проводить, начиная с этапа предварительной подготовки, не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований.

Тренеры-преподаватели составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек – в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого: рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания, допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования к врачам по специальностям.

Восстановительные средства и мероприятия

Рост спортивных достижений в флорболе, как и в большинстве видов спорта закономерно связан с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

К настоящему времени разработана целая система восстановительных мероприятий для спортсменов высшей квалификации, в которой выделяют педагогические, психологические и медико-биологические средства, комплексное использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями. Отдельные элементы этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства

восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

Под рациональным построением учебно-тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность после рабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления, лежа в оптимальной позе на кушетке;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие объема и интенсивности упражнений функциональным возможностям;
- сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- целесообразное использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние разнообразие условий учебно-тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река,

озеро и др.); использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства приобретают важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они включают в себя:

- гигиенические факторы;

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;

- физические факторы.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа учебно-тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энерготрат.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В

спортивной практике широко используются различные виды массажа, души, ванна, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и другие. Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Психологические средства направлены на быструю нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит. При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что средства восстановления целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «флорбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «флорбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «флорбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «флорбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания спортивного звания «мастер спорта России» и/или «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «флорбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6.9	7.1	6.7	6.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более		не более	
			16.00	18.00	15.00	17.00

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «флорбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.0	6.2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.3	9.5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			12,4	12,8

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»,

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «флорбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			7,8	8,8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Методика выполнения контрольных нормативов по флорболу

1. Бег 30 м с места (сек.).

Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Проводится на дорожке спортивного зала. После 10-минутной разминки дается старт. Измеряется в секундах.

2. Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Учащийся после старта ведет мяч 10 м (обязательны три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с левой стороны, и производит бросок по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется в секундах с момента старта до пересечения спортсменом линии финиша.

3. Прыжок в длину с места (см).

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточной край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу след фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой или измерительной планкой в сантиметрах.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тело спортсмена выпрямлено. Руки сгибаются до прямого угла и полностью выпрямляются.

Считается количество раз выполненных учащимся.

6. Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам

10 флорбольных стоек расположены по прямой друг за другом на расстоянии 20 м. Учащийся стоит на старте перед первой стойкой, по сигналу он начинает движение с максимальной скоростью, держа клюшку хватом двумя руками. Обводя каждую стойку, он движется через все стойки, с последующим ударом по воротам. Оценивается время выполнения упражнения, техника ведения мяча и координация спортсмена.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе МБУ ДО «Спортивная школа «Смена»» г.Казани и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании каждого этапа подготовки. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебно-тренировочные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы. Обучающиеся успешно освоившие программу по данным контрольным испытаниям, могут быть зачислены на этап подготовки в соответствии своего разряда.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

Программа рассчитана для работы в группах начальной подготовки (далее НП), группах учебно-тренировочного этапа (далее УТГ), группах совершенствования спортивного мастерства. Каждый этап имеет свои задачи и специфические особенности.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься флорболом и имеющие письменное разрешение врача, успешно сдавшие вступительные нормативы.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям флорболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами флорбола.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе среди занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи тренировочного этапа:

- повышение общей физической подготовки (овладение особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

- совершенствования специальной физической подготовленности: овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;

- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

- индивидуализация подготовки;

- начальная специализация, определение игрового амплуа;

- овладение основами тактики командных действий;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по флорболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи на этапе начальной подготовки (1 -2 годы):

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;

- освоение приемов игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях;

- приобретение тактических действий (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

- флорболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет;

- приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, области.

Задачи учебно-тренировочного этапа (3 – 5 годы):

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;

- совершенствование приемов игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным;

- совершенствование индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

□ специализация по амплуа, совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного флорболиста;

□ воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода).

Этап спортивного совершенствования. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и имеющие 1 спортивный разряд по избранному виду спорта. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

□ повышение общей физической и специальной подготовленности флорболистов до уровня требований для перехода в команды, играющие на профессиональном уровне;

□ достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;

□ достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;

□ подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям флорболистов высших разрядов;

□ выход на уровень высшего спортивного мастерства.

□ воспитание «командного духа», патриотизма и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

□ сохранение здоровья учащихся и повышение функциональных возможностей организма учащихся.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам и условия реализации программы

Учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Реализуется через групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и вне тренировочных мероприятиях, где раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

Теоретическая подготовка

Тема 1 Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Тема 2 Флорбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Тема 3 Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и

занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 4 Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5 Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Тема 6 Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

Тема 7 Изучение и анализ тактики игры. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Тема 8 Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Тема 9 Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10 Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Тема 11 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема 12 Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Изложение программного материала в отдельных случаях для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего вида подготовки. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. За последние два-три года резко увеличились объем и интенсивность тренировочных

нагрузок во флорболе. В связи с этим определилась прямая зависимость результативности технических и тактических действий игроков от уровня их физической подготовленности.

Строевые упражнения

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном

приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения с гантелями:

сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м.

Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега.

Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Перетягивание каната».

Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Задачи специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной, физической и функциональной подготовленности.

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча.

Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.п.).

Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами.

Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. Интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное, интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. Вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение

изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полшпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка

Группы начальной подготовки 1-го года обучения

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

Бег приставными и скрестными шагами. «Бег по спирали».

Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой.

Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника защиты

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

Техника игры вратаря

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке.

Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.

Группы начальной подготовки 2-го года обучения

Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения.

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Совершенствование броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара, броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля

и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактическая подготовка

Группы начальной подготовки 1го года обучения

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Группы начальной подготовки 2-го года обучения

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных и тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий.

Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные задачи подготовки и содержание тренировочного процесса:

Занятия в тренировочных группах флорболистов 1-го и 2-го годов обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то же время, важное место в подготовке юных флорболистов продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие систем организма, повышение их функциональных возможностей.

Основными задачами подготовки флорболистов на этапе начальной спортивной специализации (в тренировочных группах 1-2 годов обучения) являются:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности и развитие специальных физических качеств.
2. Развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению техникой и тактикой игры
3. Овладение основами техники флорбола и её совершенствование.
4. Овладение основами индивидуальных и групповых тактических действий, основами командной тактики.
5. Приобретение и накопление соревновательного опыта.

В содержание тренировочных занятий в группах первого и второго годов обучения входят:

- общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юных спортсменов: упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, в том числе подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры;
- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;
- упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;
- контрольные и тренировочные игры;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Обучение флорболистов в тренировочных группах 3-5-го годов соответствует этапу углубленной тренировки, направленному на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств, в стандартных и усложненных

условиях игровой и соревновательной деятельности. В число основных задач подготовки спортсменов на этапе углубленной подготовки

В тренировочных группах 3-5-го годов входят:

1. Развитие специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, специальной выносливости и повышение специальной подготовленности.
2. Развитие психо-физиологических качеств: быстроты реакции, точности движений и др.
3. Расширение технического арсенала, совершенствование техники игры в условиях моделирующих соревновательные.
4. Углубленное освоение основных тактических систем игры в нападении и защите.
5. Определение игрового амплуа и индивидуализация подготовки.
6. Расширение опыта соревновательной борьбы.

Основное содержание занятий тренировочного этапа в группах третьего, четвертого и пятого годов обучения составляют:

- общая физическая подготовка;
- упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах;
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях; упражнения по освоению вариантов тактических схем игры в нападении и защите;
- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр; индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа; теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

В соответствии с задачами работы на данных этапах и на основе учета возрастных особенностей подростков, направленность в работе групп учебно-тренировочного этапа связана, с одной стороны, с универсальным подбором средств и методов для всех учащихся с целью прочного овладения техникой и тактикой флорбола, развития физических качеств, а с другой – направлена на достижение в перспективе индивидуального мастерства.

Техническая подготовка

Группы учебно-тренировочного этапа 1-го и 2-го годов обучения

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения.

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементам ведения «эйр-трикс».

Совершенствование выполнения броска.

Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники «заметающего» броска. Удар по не подвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, остановка мяча – бросок, остановка мяча – ведение – бросок –

добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановкаускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

Техника защиты

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стопке. Техника перемещений лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике падений на правый и левый бок.

Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Группы тренировочного этапа 3-го и 4-го годов обучения

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу.

Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.п. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скупенности» игроков.

Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения.

Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в

условиях ограниченного пространства и «скупенности» игроков. Ведение с преодолением препятствий.

Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени.

Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствованию индивидуальной техники ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование техники выполнения броска: на месте, в движении, неподвижного катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения удар-броска. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» броска. Бросок – удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях Приближенных к игровым.

Техника защиты

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча. Совершенствование ловли мяча на себя.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Обманные движения (финты) вратаря. Совершенствование вбрасывания мяча.

Группы тренировочного этапа 5-го года обучения

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения. Совершенствование изученных способов передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения

Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения броска: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны.

Совершенствование выполнения броска-удара. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники бросков: «заметающего», кистевого, броска-удара: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, в одно, два касания и после выполнения ведения, обводки. Совершенствование точности выполняемых ударов и бросков. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование остановки мяча с «переводом», остановки прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Остановка мяча

при встречном и параллельном движении игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Техника защиты

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх. Совершенствование ловли мяча на себя.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).

Тактическая подготовка

Группы тренировочного этапа 1-го и 2-го годов обучения

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование, изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, от бокового борта, свободный удар, от лицевого борта). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

Командные действия Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам. Совершенствование ловли мяча на себя.

Групповые действия Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест». Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи борта. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Спаренный отбор.

Командные действия Выполнение основных, обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи ворот. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Группы учебно-тренировочного этапа 3-го и 4-го годов обучения

Тактика игры полевых игроков. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования поперек поля и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений, игровой ситуации, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Выполнения штрафного броска (пенальти)

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, «в клюшку»: коротких, средних, длинных; продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг поля. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в штрафной площади, вблизи ворот соперника. Совершенствование взаимодействия в игровых и стандартных ситуациях. Командные действия Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника.

Спаренный отбор. Создание численного превосходства в обороне. Противодействие розыгрышу стандартных положений путем постановки «стенки» (из угла, от бокового борта, розыгрыш свободного вблизи штрафной площади, в центре площадки).

Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения и с использованием личной, зонной и комбинированной защиты. Переход от

одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной. Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при добивании мяча. Совершенствование умения быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся в штрафной площади. Обучение умению перехватывать мяч руками и ногами при его передаче в штрафную площадь. Выбор места при игре на выходе и перехвате, при постановке «стенки» в и около штрафной площади. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр. Организация атаки.

Группы тренировочного этапа 5-го года обучения

Тактика игры полевых игроков. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные броски по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т.п.). Выполнение штрафного броска (пенальти).

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки. Совершенствование тактических действий при розыгрыше стандартных положений: при

вбрасывании мяча от ворот, от боковой линии, свободных ударах в различных зонах поля.

Командные действия. Умение взаимодействовать в центральной зоне при организации командных действий в атаке с использованием различных тактических систем. Выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки. Нападение против зонной, личной и комбинированной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, броску.

Групповые действия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Взаимодействия в защите при противодействии розыгрышу стандартных положений (постановка «стенки» одиночной, двойной, тройной).

Командные действия. Умение взаимодействовать в центральной зоне при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры с использованием комбинированной защиты. Организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите в численном меньшинстве. Оборона в условиях прессинга. Совершенствование тактических способностей и умений:

Тактика игры вратаря

Совершенствование умения определять направление возможного броска, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в

условиях типичных игровых ситуаций. Взаимодействие с игроками в обороне. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, и при добивании. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами в игровых и стандартных ситуациях. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования в многолетней подготовке флорболистов приходится на юношеский возраст спортсменов (17-19 лет). Тренировочный процесс строится на основе специфических закономерностей построения спортивной тренировки с углубленной специализацией при высоком уровне универсальной подготовки. Этот период благоприятен для достижения первых больших спортивных успехов.

Основные задачи подготовки и содержание тренировочного процесса Ведущими задачами подготовки флорболистов на этапе спортивного совершенствования являются:

1. Воспитание специальных физических качеств, повышение специальной подготовленности флорболистов до уровня модельных требований команд высокой квалификации.
2. Совершенствование техники флорбола в усложненных условиях и ее индивидуализация.
3. Прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики флорбола.
4. Индивидуализация подготовки в соответствии с игровым амплуа при сохранении высокого уровня универсальной подготовки.
5. Достижение стабильности и надежности в сложных условиях соревновательной борьбы.

Основное содержание занятий на данном этапе:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций;

- упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей флорболистов и их игрового амплуа;
- упражнения по освоению и совершенствованию командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в нападении и защите.
- упражнения, направленные на воспитание волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных игр с постановкой конкретных задач каждому спортсмену, игровой линии (защита, нападение) и команде в целом с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах проведенных игр; контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

Группы спортивного совершенствования 1-го и 2-го годов обучения

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения. Совершенствование техники передвижения в сочетании с техникой владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью, в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, «скрестным» шагом, лицом, боком, спиной вперед, с резкими остановками и изменением направления и скорости движения. Стартовые рывки без ведения и с ведением мяча из различных исходных положений, после выполнения различных упражнений. Челночный бег без мяча и с ведением мяча.

Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять целенаправленные броски и удары по воротам с любой точки. Совершенствование умения сокращать подготовительную фазу при выполнении технических приемов, умения выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов,

используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей флорболиста.

Техника защиты

Повышение надежности и стабильности выполнения основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование различных способов отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей флорболистов. Отбор и ловля мяча на себя с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые моменты, в играх и игровых упражнениях. Эффективное выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психической состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком в створе ворот. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отбивания мяча всеми ранее изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники обманных движений. Совершенствование вбрасывания мяча.

Тактическая подготовка

Группы спортивного совершенствования 1-го года обучения. Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника. Выбор направления и способа атаки ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности. Групповые действия. Совершенствование взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых игровых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный бросок по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. Выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты. Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика игры вратаря

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии. Начало атаки. Совершенствование тактического мышления, игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника.

Этап спортивного совершенствования 2-го обучения.

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее, изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок-удар – добивание, ведение (обводка) – бросок и т.д. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на

перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников. Групповые действия. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай – откройся», «скрестный выход», «постановка заслонов», «оставление мяча». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Разучивание взаимодействий с учетом слабых и сильных сторон подготовленности партнеров. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

Командные действия. Нападение против зонной, личной и комбинированной систем защиты. Выбор наиболее рациональных систем нападения против конкретного противника. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Развитие и совершенствование умения изменять по ходу игры тактический план и использовать различные факторы (время, площадку, личные качества игроков и т.п.).

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных индивидуальных тактических действий. Развитие навыков противодействия оригинальным приемам игры противника. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в игре отдельных нападающих и выбирать рациональные способы противодействия им. Групповые действия. Сыгрывание партнеров в отдельных звеньях защиты. Совершенствование умений выполнять различные функции в применяемых системах защиты. Совершенствование приемов ведения игры в обороне при смене мест и функций в ходе игры. Подключение игроков защитной линии к атаке.

Командные действия. Совершенствование ранее изученной командной тактики. Совершенствование способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций противника. Выбор наиболее рациональной системы защиты против конкретного противника. Совершенствование организации защитных действий при контратаке противника. Защитные действия в условиях прессинга.

Совершенствование умения разрушать план игры противника, навязывать ему свою тактику.

Тактика игры вратаря

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении. Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях единоборства, скопления игроков в штрафной площади. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководства обороной. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления мяча, подправлениях, добиваниях. Умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча, на выходе, при вводе мяча рукой.

Интегральная подготовка

В арсенале флорболистов много разнообразных соревновательных действий (техникотактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревнованиях чаще всего несколько, поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности флорболистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- общеподготовительные упражнения;
- комплексные упражнения;
- подводящие игры;
- специально-подготовительные упражнения;
- двусторонние игры с заданиями;
- товарищеские игры с установкой;

- тренировочные формы соревновательного упражнения;
- ситуационная тренировка;
- контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем – все три вида подготовки – в учебных и контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

Этап начальной подготовки

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных флорболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Учебно-тренировочный этап

Интегральная подготовка на этом этапе носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

Учебно-тренировочный этап 3-5 годов

На этом этапе на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров, подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки.

Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства

С флорболистами этого возраста интегральная подготовка, как правило, ведется в юниорской команде или уже в составе команды мастеров и носит ярко выраженный специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий. Подводящие игры используются как средства восстановления работоспособности. Основными средствами являются специально-подготовительные и тренировочные формы и непосредственно соревновательное упражнение.

Соревновательная подготовка

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объемные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом ее и в годичных циклах должно быть достаточное число соревнований. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в многолетней подготовке (в год) таковы:

- в группах начальной подготовки 12-20;
- в тренировочных группах 1-2-го годов обучения 25-35;
- в тренировочных группах 3-5-го годов обучения 50-65;
- в группах спортивного совершенствования 70-90.

Для того чтобы игровые коллективные действия были эффективными в соревнованиях, необходимо, чтобы флорболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Однако всех юных флорболистов,

обучающихся в спортивных школах, официальными соревнованиями охватить практически невозможно, а готовить надо в равной мере всех по единой программе. Выходом из положения является регулярное проведение соревнований по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм, по флорболу в самой спортивной школе. Соревнования эти должны носить официальный характер (выявление и награждение победителей, лучших учебных групп по возрастам, лучших игроков и т.п.). В соревнованиях по физической и технической подготовке юный флорболист борется «за себя», здесь воспитываются бойцовские качества. В подвижных и подготовительных играх эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной подготовке.

Соревнования по физической подготовке Программы соревнований основаны на материале общей и специальной физической подготовки. Ведущее место в них занимают легкоатлетические многоборья: включающие спринтерские, или только прыжки, или только метания и т.п. Проводят и смешанные многоборья, в которые входят и бег, и прыжки, и метания. Программа из 4-5 видов выполняется в два дня: в первый день 2-3 вида, во второй – 2. В соревнованиях по гимнастике и акробатике включают подтягивания из виса на перекладине – юноши, отжимание из упора лежа – девушки, лазание по канату, опорные прыжки, кувырки, стойки, соединения акробатических упражнений. В соревнования по спортивным играм могут быть включены баскетбол, гандбол, футбол. Соревнования по плаванию и лыжной подготовке проводят с учетом требований и нормативов для соответствующих возрастных групп. В программу соревнований по общей и специальной физической подготовке входят следующие упражнения:

- прыжок в длину с места;
- бег на 30 м с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса на перекладине;
- бег-2000 м;
- скоростное ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам;
- скоростное ведение мяча 20 м.

Соревнования по технико-тактической и интегральной подготовке. В соревнованиях по технико-тактической и интегральной подготовке на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главным критерием является точность усилий и траектории движения мяча при выполнении передач, точность ударов и бросков по воротам, четкость и мягкость остановок мяча, правильность выполнения тактических комбинаций и т.п.

Могут быть предложены следующие основные виды соревнований по технической и интегральной подготовке:

- соревнования по отдельным приемам;
- соревнования по технике (кто больше выполнит технических приемов из предусмотренных программой для данного возраста);
- соревнования по тактическим действиям (последовательное выполнение всеми соревнующимися игровых заданий по передачам, остановкам, перехватам, отбору мяча, атаке ворот и т.п.);
- соревнования по тактике (с участием групп игроков - «команд» - по 4-5 человек и выявлением лучших «команд»);
- соревнования на переключение с одних приемов и тактических действий на другие, например, с защитных (отбор мяча) на атакующие (передача мяча).

Соревнования по подвижным играм. В программу соревнований по подвижным играм включают подвижные игры, подготовительные к спортивным играм, эстафеты, в которых проявляется быстрота реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость. Игры преимущественно командные: «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «Перестрелка», «День и ночь» (исходные положения: стоя лицом и спиной друг к другу сидя, лежа и т.п.), «Борьба за мяч». Примерные эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий и т.д. Многие задания для соревнований по технике и тактике проводят в виде игр. Особенно это важно там, где имеет место противоборство игроков.

Соревнования по флорболу

Соревнования в учреждении и в масштабах города целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т.д.), чтобы все учащиеся были охвачены в равной мере. Полезны также игры старших с младшими. Соревнования проводят полными и неполными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в флорбол полными составами.

Для более эффективной подготовки юных флорболистов целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные требования к технике игры, связывая их с программным материалом для соответствующего возраста, что позволяет более прочно осваивать его в игровой и соревновательной обстановке. Необходимо практиковать и комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, интегральной подготовке и подвижным играм (10-12 лет); по физической, технической подготовке и флорболу (13-18 лет) и т.п.

Психологическая подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных флорболистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в учебно-тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции. На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка флорболистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями.

Группы начальной подготовки

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному флорболисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера-преподавателя. Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности флорболиста. И многое зависит от того, какой

человек примет руководство группой: дети копируют поведение тренера-преподавателя, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом. К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи. На тренировках юных флорболистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Учебно-тренировочный этап

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в учебно-тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера. В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется большой такт в общении с подростком. Работая с флорболистами этого возраста, тренер-преподаватель должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен индивидуальный подход к каждому учащемуся. Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей. К концу этого этапа юные флорболисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Группы совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе многолетней подготовки перед психологической подготовкой стоят следующие основные задачи: поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях, регуляция взаимоотношений в команде, подготовка к конкретным соревнованиям, матчам. Здесь особенно важен индивидуальный подход к каждому юному флорболисту, особенно к начинающему тренироваться в составе команды мастеров. Все возрастающую роль на данном этапе играет метод введения дополнительных трудностей в учебно-тренировочный процесс и соревновательный метод. Использование последнего и обеспечение в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции связано с применением комплекса организационных и методических приемов, направленных на создание соревновательного микроклимата. Существенное значение имеет и формирование правильного отношения к большим нагрузкам, способности юных флорболистов доводить себя до значительной степени утомления. Этому способствуют специальные беседы, упражнения по развитию специальной выносливости, мобилизующие не только физические, но и психические возможности спортсменов.

Требования техники безопасности

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе флорболом, необходимо учитывать основные причины травматизма: - нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям флорболом.

1.2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

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

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях флорболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях флорболом запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;
- категорически запрещается висеть, залезать на спортивное оборудование, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ.

Методическое обеспечение программы

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в рамках общей и специальной физической подготовки

Методы видов подготовки	Направленность подготовки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая и 67специфическая
Общая и специальная физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка

Классификация средств подготовки флорболиста в рамках общей и специальной физической подготовки

Средства	Общая и специальная физическая подготовка
Общеподготовительные упражнения	Упражнения из других видов спорта
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и по усилиям схожие с классической техникой выполнения
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах

Классификация средств подготовки флорболиста

Средства	Избранный вид спорта		
	Техническая	Тактическая	Соревновательная
Общеподготовительные упражнения	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры
Специально-подготовительные	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5, 3x2, 2x1, 2x3, 1x2
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах		

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в флорболе

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая и б8специфическая
Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка		Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
Соревновательная		Метод сопряжения, игровой, соревновательный	

4.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

			соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>	

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «флорбол» основаны на особенностях вида спорта «флорбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «флорбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «флорбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «флорбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «флорбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «флорбол».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта флорбольные	комплект	1
2.	Ворота флорбольные	комплект	2
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Доска тактическая	штук	2
5.	Клюшка флорбольная	штук	15
6.	Корзина для мячей	штук	2
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч флорбольный	штук	60
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
12.	Свисток	штук	2
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	15
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Фишки (конусы)	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка флорбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	6	2	6
2.	Мяч флорбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	4	1

**Обеспечение спортивной
экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Вратарские брюки (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Вратарский свитер (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
6.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Шлем с защитной маской (для вратаря)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-

преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «флорбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена.- М., ФиС, 1977.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх.- М.; Физкультура и спорт, 1980.
3. Бубе Х., Фэк Г., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике: Пер. с нем. ~ М.,
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. ~М., ФиС, 1982.
5. Баженов А. А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6, Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и № 2
6. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. -М., Просвещение. 1981.
7. Громаков В.С, Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.; Физкультура и спорт, 1981.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, СВ. Хрущева. -М.; Медицина, 1993.
10. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., «Просвещение»,1976.
11. Костяев В. А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 20 с.
12. Костяев В. А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск; АГМА, 1998. - 83 с.
13. Костяев В. А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998, - 83 с.

14. Костяев В. А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. -84 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Терра-Спорт, 2000.
16. Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников, 1979.
17. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.; Физкультура и спорт, 1982.
19. Майский А. Б. Технология графического моделирования школьного урока. Журнал «Северная Двина» № 2, изд. Архангельский ИППК РО, 2001.
20. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. -М.; СпортАкадемПресс, 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. ~- М.; МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.; Издательство СААМ, 1995
23. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ; под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина - М.; ФиС, 1981.
24. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б. А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
25. Федотова Е.В. Хоккей на траве: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.; Физкультура, образование и наука, 2001.
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт,1987.

27. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М.; Физкультура и спорт,
28. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В. А. Костяева. - Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). -М.; Физкультура и спорт, 1986.
30. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - 2-е изд., доп. и перераб. - М., 1980.
31. Яковлев В. Игры для детей. ~М., ФиС, 1975.
32. Andras Czitrom "Floorball-innebandy" пер. со шведского языка, изд. Швеция, 1991.

Перечень интернет – ресурсов

1. Национальная федерация флорбола России (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.floorballunion.ru/>
2. Министерство по спорту и молодежной политике Нижегородской области (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://government-nnov.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Нижегородская федерация флорбола (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.floorball.nnov.ru>