

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ ДО СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«26» декабря 2023 г.
Протокол № 05

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев
Приказ от «29» декабря 2023 г. № 01-09-
191

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»	27
4.1. Учебно-тематический план	27
4.1.1. Этап начальной подготовки до года	27
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года	28
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года.....	30
4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года	32
4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года	35
4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года	37
4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	39
4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	41
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	44

4.2.1. Теоретическая подготовка	44
4.2.2. Практическая подготовка	44
4.2.3. Техническая подготовка	48
4.2.4. Тактическая подготовка	53
4.2.6. Психологическая подготовка на всех этапах обучения	56
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	59
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
5.2. Кадровые условия реализации Программы	62
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	63

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке флорбол в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1071 (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. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «флорбол» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей физической специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 20 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	7	15	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	20

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «флорбол»;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого флорболиста и команды в целом.

В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях.

Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда.

Одним из основных отборочное соревнование может стать в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований.

Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых флорболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки.

На этих соревнованиях флорболист должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки флорболистов по годам подготовки.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-27	20-24	12-16	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	6-8	8-12	10-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	52-58	47-57	37-47	27-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	12-14	14-20	24-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ П / П	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-24		10-20	
1.	Общая физическая подготовка	54-84	60-94	87-107	110-120
2.	Специальная физическая подготовка	9-19	19-33	60-80	120-130
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	16-24	48-78
4.	Техническая подготовка	141-163	183-210	346-360	310-316
5.	Тактическая подготовка	14-16	25-41	56-80	98-124
6.	Теоретическая подготовка	5-16	6-8	12-15	22-28
7.	Психологическая подготовка	5-6	6-8	19-22	34-36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	12
9.	Инструкторская практика	-	2-3	5-9	28-32
10.	Судейская практика	-	2-3	5-9	28-32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	8
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	2-4	8-12	14-20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Охрана труда	Инструктаж обучающихся по охране труда, оформление информационных стендов для обучающихся.	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)	Беседы, встречи, 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
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, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления 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. Участие в конкурсах, акциях, направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

		регионе		регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений	Ответственный за	1-2 раза в	Согласовать с ответственным за

	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	год	антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---	-----	--------------------------------------

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить

				родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	--	--	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком;

построить группу и подать основные команды в движении;

составить конспект и провести разминку в группе;

определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;

провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 мероприятий». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «флорбол».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при

нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 10

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно-обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготавливательной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закалывающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

Психологические средства. Психорегулирующие тренировки проводят квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства восстановления

Таблица 11

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения.	- профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - специальные физические упражнения.	- рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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 ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и в тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Медико-биологические средства восстановления

Таблица 12

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы.

С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного

процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 13

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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;

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 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке, результатов выполнения технических действий, входящих в обязательную техническую программу оценки технического мастерства.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «флорбол» и включают:

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

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «флорбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
5	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	
			7.10	7.35
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «флорбол»				
1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			16,0	18,0

На этапе начальной подготовки второго года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «флорбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	
			6,4	7.05
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «флорбол»				
1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			15,0	17,0

На этапе начальной подготовки третьего года:

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «флорбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	
			6,4	7.05
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «флорбол»				
1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			15,0	17,0

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».

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,3	9,5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
6	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			12,4	12,8
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
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»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

4.1. Учебно-тематический план

4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 18

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													5
Физическая культура и спорт в России		+											
Сведения о строении и функциях организма человека	+			+			+						
Влияние физических упражнений на организм человека			+									+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль					+			+					
Правила игры в флорбол									+				
Места занятий и инвентарь													
Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми													
Технические приемы в флорболе													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов		+				+					+		
Практическая													
ОФП													54
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+		+	+		+	+	+		+	+	+	

Спортивные игры	+	+		+	+	+		+		+		+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													9
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+		+	+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													141
Техника игры полевых игроков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													14
Тактика игры полевых игроков	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Психологическая подготовка	+			+			+			+			5
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												2
Восстановительные мероприятия								+				+	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				2
ИТОГО													234

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 19

Разделы подготовки	Месяц
--------------------	-------

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													6
Флорбол в России и за рубежом	+												
Сведения о строении и функциях организма человека				+			+			+			
Влияние физических упражнений на организм человека		+			+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль											+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.									+				
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола			+				+						
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов						+		+					
Практическая													
ОФП													60
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													19

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+		+	+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													183
Техника передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													25
Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			6
Инструкторская практика													2
Судейская практика													2
Участие в спортивных соревнованиях													3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												2
Восстановительные мероприятия								+				+	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				2
ИТОГО													312

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 20

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													8

Флорбол в России и за рубежом	+		+										
Сведения о строении и функциях организма человека							+			+			
Влияние физических упражнений на организм человека		+		+								+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль					+			+			+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	+									+			
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола				+									
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов		+					+						
Практическая													
ОФП													
													94
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+		+			+	+		+	+		
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													
													33
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+			+	+	+	+		+	

Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													210
Техника передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													41
Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			8
Инструкторская практика													3
Судейская практика													3
Участие в спортивных соревнованиях													8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												2
Восстановительные мероприятия								+				+	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				2
ИТОГО													416

4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого

Теоретическая													12
Флорбол в России и за рубежом	+	+	+										
Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера.	+			+			+			+			
Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	+	+							+				
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола		+	+				+						
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													87
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													60
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+		+	+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													346
Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													56
Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			19
Инструкторская практика													5
Судейская практика													5
Участие в спортивных соревнованиях													16
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												4
Восстановительные мероприятия								+				+	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				6
ИТОГО													624

4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 22

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													16
Флорбол в России и за рубежом	+	+	+										
Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера.	+			+			+			+			
Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	+	+							+				
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола		+	+				+						
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													97
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			

Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													76
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+		+	+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													364
Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													60
Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			19
Инструкторская практика													5
Судейская практика													5
Участие в спортивных соревнованиях													16
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												4
Восстановительные мероприятия								+				+	8

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+						+				6
ИТОГО														676

4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													15
Флорбол в России и за рубежом	+	+	+										
Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера.	+			+			+			+			
Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	+	+							+				
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола		+	+				+						
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов	+	+				+		+			+		
Практическая													

ОФП													107
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекуты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													80
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+		+	+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													360
Техника игры полевыми игроками. Техника передвижения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													80
Тактика игры полевыми игроками. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			22
Инструкторская практика													9

Судейская практика														9
Участие в спортивных соревнованиях														24
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+													4
Восстановительные мероприятия								+					+	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+					6
ИТОГО														728

4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц													
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого	
Теоретическая														22
Флорбол в России и за рубежом	+	+	+											
Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера.	+			+			+			+				
Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.	+	+	+	+	+							+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+				+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	+	+								+				
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола		+	+					+						
Теоритические основы судейства. Правила вида														

спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов	+	+					+		+			+	
Практическая													
ОФП													110
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													120
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+			+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													310
Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													98
Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					

Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			34
Инструкторская практика													28
Судейская практика													28
Участие в спортивных соревнованиях													48
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												8
Восстановительные мероприятия								+				+	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				12
ИТОГО													832

4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													28
Флорбол в России и за рубежом	+	+	+										
Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера.	+			+			+			+			
Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.	+	+	+	+	+						+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	+				+			+			+		
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	+	+							+				

Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.		+	+				+						
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта													
Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов.	+	+				+		+			+		
Практическая													
ОФП													120
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													130
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	+	+		+		+	+	+	+	+		+	
Упражнения с мячами		+			+		+	+			+		
Упражнения на развитие специальной выносливости	+		+	+	+	+			+			+	
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		+					+	+		+		+	
Упражнения на развитие гибкости	+		+	+	+	+			+	+	+		
Упражнения на развитие ловкости													
Техническая подготовка													316
Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Тактическая подготовка													124
Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении	+	+	+				+	+					
Тактика игры в защите	+	+	+				+	+					
Тактика игры вратаря													
Психологическая подготовка	+			+			+			+			36
Инструкторская практика													32
Судейская практика													32
Участие в спортивных соревнованиях													78
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												8
Восстановительные мероприятия								+				+	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				12
ИТОГО													936

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Теоретическая подготовка

Для этапа начальной подготовки:

1. Инструктаж по мерам безопасности.
2. История возникновения вида спорта и его развитие.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
10. Антидопинговые мероприятия.

Для учебно-тренировочного этапа:

1. Флорбол в России и за рубежом.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера.
3. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
5. Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.
6. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8. Антидопинговый контроль в системе подготовки флорболистов.

4.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Основной задачей ОФП флорболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

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 в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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 ускорениями 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.

Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры.

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.

Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

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

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.
2. Повышение индивидуального игрового мастерства.
3. Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником.
4. 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 опережения 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.

Броски мяча на дальность. 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 кувыркков и изученных

способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, прыгиваний. 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, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

4.2.3. 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 голенистопа – 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 и 3-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.

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

летающего 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 (остановка-ускорение), 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 стойке. 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 летающего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетающих 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. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой, высоколетящих мячей – рукой, туловищем, головой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и в падении. 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 («эйр-трикс») 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, в одно и два касания.

Совершенствование выполнения броска-удара. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости 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 техники остановки мяча рукой, отбивания ногой, со страховкой рукой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоко летящих мячей. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей ногами. Совершенствование техники отбивания и остановки мяча при игре в воротах и на выходе. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание

и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении.

Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).
Совершенствование вбрасывания мяча. Тактическая подготовка.

4.2.4. Тактическая подготовка

Группы начальной подготовки 1- 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. 42

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 и 3-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.

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 добиваниях 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 «открытие», 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.

4.2.6. Психологическая подготовка на всех этапах обучения

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 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. 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, 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 тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в 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.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. 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 тренажерного 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;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 32

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота флорбольные	комплект	2
2.	Доска тактическая	штук	1
3.	Клюшка флорбольная	штук	15

4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч флорбольный	штук	60
6.	Секундомер	штук	1

Таблица 33

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка флорбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	12
2.	Мяч флорбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 34

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)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины «флорбол»							
1.	Вратарские брюки (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Вратарский свитер (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Шлем с защитной маской (для вратаря)	штук	на обучающегося	1	2	1	2
5.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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 27.05.2022, 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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Печатные ресурсы

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: АГ-МА, 1998. -84 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Terra-Спорт, 2000.

16. Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школь-ников, 1979.

17. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учи-теля. - 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. 2.

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., Просвеще-ние, 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 спортс-менов к физическим нагрузкам). -М.; Физкультура и спорт, 1986.71

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 ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Федерации флорбола Свердловской области (<https://нффр.рф/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.