



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета
МАУ «СПШ «ДС «Юность»

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СПШ «ДС «Юность»

В.В. Поддымников-Гордеев

Приказ № 146 от «31» августа 2020г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

Срок реализации программы: 9 лет
Возраст лиц для зачисления: с 8 лет

Автор программы:

Буханов А.Н., инструктор-методист ФСО

Беляевсков А.Г., тренер

г. Нижний Новгород
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Характеристика флорбола, отличительные особенности.....	7
1.2. Структура системы многолетней тренировки	8
II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	12
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.....	13
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	18
III. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
3.1. Теория и методика физической культуры.....	19
3.2. Общая физическая подготовка.....	23
3.3. Специальная физическая подготовка.....	25
3.4. Программный материал по этапам подготовки.....	27
3.5. Техника безопасности при проведении занятий по флорболу.....	57
3.6. Методическое обеспечение программы	60
IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	61
V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	62
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	63
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	74
ПРИЛОЖЕНИЯ	76

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта флорбол муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность»») составлена на основе:

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона № 329 от 4.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Закон Нижегородской области от 11.06.2009 г. №76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»;
- Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013 г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Постановление правительства Нижегородской области от 27.07.2015 № 478 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Нижегородской областью или муниципальными образованиями Нижегородской области и осуществляющие спортивную подготовку».
- Приказ Министерства здравоохранения от 01.03.2016 г. №134-н «О порядке организации 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».
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);
- Уставом и локальными актами МАУ СШ «ДС «Юность».

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

Впервые в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов. В большей степени это касается

теоретической и технико-тактической подготовки спортсменов. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на каждый этап определены программой. Программа служит основным документом муниципального автономного учреждения МАУ «СШ «ДС «Юность» для эффективной подготовки флорболистов высокого класса. Программа спортивной подготовки по флорболу служит основным документом для эффективного построения подготовки флорболистов, содействия успешному решению задач физического воспитания занимающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной) для МАУ «СШ «ДС «Юность»

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки флорболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в флорболе, создание им условий для освоения знаний, подготовка занимающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся.

Программа рассчитана на в возрасте от 8 до 18 лет.

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

Основополагающие принципы:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности

- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

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

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

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

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

Новизна Программы заключается в разработке конкретных контрольно – переводных нормативов для занимающихся этапа начальной подготовки (НП) и тренировочного этапа (ТЭ). Изменен раздел теоретических занятий и тематического планирования.

Цели и задачи программы:

1. Отбор одаренных детей.
2. Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации;
3. Формирование здорового образа жизни, развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

4. Создание благоприятных условий для физического образования, воспитания и развития детей.

5. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе во флорболе.

6. Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

7. Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

8. Реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является перевод занимающихся и выпускников в команды по флорболу, играющие в Первенстве России.

9. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ФЛОРБОЛ»

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

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом -23 грамма, а клюшка не более 380 грамм) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела. У молодежи флорбол популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство флорболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни. Большое достоинство

флорбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Шесть игроков одной команды соревнуются с шестью игроками другой, что развивает у флорболистов дух коллективизма. В игре принимают участие две команды. Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками. Размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров.

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

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

1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Программа рассчитана для работы в группах начальной подготовки (далее НП), тренировочных группах (далее ТГ), группах совершенствования спортивного мастерства. Программа реализуется в течение 9 лет обучения, которые делятся на три этапа и имеют свои задачи и специфические особенности (таблица 1).

Таблица №1

Год подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировочных дней в неделю	Наполняемость групп	Нормативные требования
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1 год	10	5	12	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30% всех видов
2 год	12	5	12	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30%
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
Этап спортивной специализации				
1 год	14	8	12	Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50%
2 год	18	12	12	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке
Этап совершенствования спортивного мастерства				
	29	14	8	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; не ниже 1 спортивного разряда и требований ЕВСК

Срок обучения программе спортивной подготовки по флорболу – 9 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: *этап начальной подготовки – до 2 лет.*

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься флорболом и имеющие письменное разрешение врача, прошедшие индивидуальный отбор (нормативы в приложении).

основные задачи этапа начальной подготовки:

– отбор способных к занятиям флорболом детей;

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

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

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

Основные задачи тренировочного этапа:

- повышение общей физической подготовки (овладение особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствования специальной физической подготовленности: овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по флорболу.

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

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

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- освоение приемов игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях;
- приобретение тактических действий (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

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

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

Задачи углубленной специализации (3 – 5 годы):

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

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

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

– специализация по амплуа, совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного флорболиста – воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода).

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

– подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям флорболистов высших разрядов;

– выход на уровень высшего спортивного мастерства.

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

– сохранение здоровья учащихся и повышение функциональных возможностей организма учащихся.

II. Тренировочный план

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Минимальный возраст детей допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных, непосредственно в условиях МАУ «СШ «ДС «Юность» и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или по планам самостоятельной работы занимающихся на период их активного отдыха. В данном плане часы распределены не только по годам, этапам, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МАУ «СШ «ДС «Юность» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (1 час-45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

Продолжительность рабочей недели 7 дней, включая каникулы.

Реализация Программы обеспечивается тренером, имеющим соответствующее среднее профессиональное образование

Задачи деятельности при реализации программы спортивной подготовки по флорболу различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа

занятий, выполнения нормативных показателей по теоретической, общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

Непрерывность освоения занимающихся Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

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

Самостоятельная работа учащихся допускается, начиная с тренировочного этапа.

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

2.1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица № 2

Предметная область	Объем тренировочной деятельности								
	в %	НП-1 в часах	НП-2 в часах	ТЭ-1 в часах	ТЭ-2 в часах	ТЭ-3 в часах	ТЭ-4 в часах	ТЭ-5 в часах	ЭССМ 1-2 в часах
Теория и методика физической культуры и спорта	10	28 10%	37 10%	55 10%	55 10%	74 10%	83 10%	83 10%	110 10%
Общая физическая подготовка	10- 20	55 20%	74 20%	110 20%	110 20%	110 15%	124 15%	83 10%	110 10%
Специальная физическая подготовка	10 - 20	55 20%	74 20%	111 20%	111 20%	147 20%	166 20%	166 20%	110 10%
Избранный вид спорта	не менее 45%	138 50%	184 50%	276 50%	276 50%	405 55%	455 55%	496 60%	774 70%

Медицинское обеспечение	вне сетки часов								
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий								
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов								
Спортивный разряд		-	-	3 юн.	2 юн.	2юн.	1 юн.	3	2 - 1р. и выше
ИТОГО:	100	276	368	552	552	736	828	828	1104
Самостоятельная работа в пределах до 10% от общего учебного плана									
Организация возможности посещения учащимся официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации									
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями									
Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Нижегородской области									
Часы в неделю		6	8	12	12	16	18	18	24

Аттестационные часы учтены в разделах общей физической подготовке, специальной физической подготовке и в избранном виде спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица № 3

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	4	3	3	2	2	2	3	3	1	3			26
Аттестация по ТМ				1					1				2
Общая физическая подготовка	10	7	6	6	5	4	3	3	3	3	3	2	55
Специальная физическая подготовка	4	7	6	4	3	4	5	5	5	5	7		55
Избранный вид спорта	8	11	11	15	14	14	15	15	14	15	6		138
Аттестация по ПР				+					+				
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Медицинское обследование	вне сетки часов												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
ИТОГО:	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	16	2	276
Работа по индивидуальному плану											10	26	36
ВСЕГО	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	26	28	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица № 4

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	4	4	4	3	3	4	4	3	3				32
Аттестация по ТМ.				2					2				4
Общая физическая подготовка	10	9	8	6	7	5	5	5	5	7	7		74
Специальная физическая подготовка	6	7	6	8	7	6	7	7	7	8	5		74
Избранный вид спорта	14	16	16	17	17	17	20	19	19	19	10		184
Аттестация по ПР				+					+				
Медицинское обследование	вне сетки часов												
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
ИТОГО:	34	36	34	36	34	32	36	34	36	34	22		368
Работа по индивидуальному плану											12	36	48
ВСЕГО	34	36	34	36	34	32	36	34	36	34	34	36	416

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица № 5

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	6	5	5	4	5	5	6	5	3	5	2		51
Аттестация по ТМ				2					2				4
Общая физическая подготовка	16	14	12	10	8	7	7	7	7	7	15		110
Специальная физическая подготовка	10	10	12	12	10	10	10	10	10	10	7		111
Избранный вид спорта	20	23	23	26	27	26	31	30	30	30	10		276
Аттестация по ПР				+					+				
Медицинское обследование	вне сетки часов												
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
ИТОГО:	52	52	52	54	50	48	54	52	52	52	34		552
Работа по индивидуальному плану											18	54	72
ВСЕГО	52	52	52	54	50	48	54	52	52	52	52	54	624

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица № 6

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	8	7	7	6	7	7	8	7	6	7			70
Аттестация по ТР				2					2				4
Общая физическая и специальная физическая подготовка	20	16	14	10	8	8	6	6	6	6	10		110
Специальная физическая подготовка	12	12	13	14	14	14	14	14	14	14	12		147
Избранный вид спорта	30	37	35	38	41	40	42	41	42	45	14		405
Аттестация по ПР				+					+				
Медицинское обследование	вне сетки часов												
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
ИТОГО:	70	72	69	70	70	69	70	68	70	72	36		736
Работа по индивидуальному плану											36	70	96
ВСЕГО	70	72	69	70	70	69	70	68	70	72	72	70	832

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица №7

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	8	8	8	7	7	8	8	8	7	8			77
Аттестация по ТР				3					3				6
Общая физическая подготовка	20	16	12	10	10	6	8	8	10	10	14		124
Специальная физическая подготовка	12	14	18	18	19	18	16	16	12	12	11		166
Избранный вид спорта	38	40	40	42	42	44	46	46	44	48	25		455
Аттестация по ПР				+					+				
Медицинское обследование	вне сетки часов												
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Промежуточная аттестация по ПР				+					+				

ИТОГО:	78	78	78	80	78	76	78	78	76	78	50		828
Работа по индивидуальному плану											28	80	108
ВСЕГО	78	78	78	80	78	76	78	78	76	78	78	80	936

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица № 8

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	8	8	8	7	7	8	8	8	7	8			77
Аттестация по ТР				3					3				6
Общая физическая подготовка	14	12	8	8	8	4	5	4	6	6	8		83
Специальная физическая подготовка	12	14	18	18	19	18	16	16	12	12	11		166
Избранный вид спорта	44	44	44	44	44	46	49	50	48	52	31		496
Аттестация по ПР				+					+				
Медицинское обследование	вне сетки часов												
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Промежуточная аттестация по ПР				+					+				
ИТОГО:	78	78	78	80	78	76	78	78	76	78	50		828
Работа по индивидуальному плану											28	80	108
ВСЕГО	78	78	78	80	78	76	78	78	76	78	78	80	936

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица № 9

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год (час)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физической культуры	12	11	10	7	10	10	11	10	4	11	6		102
Аттестация по разделу ТМ				4					4				8
Общая физическая подготовка	14	14	12	10	8	8	8	8	8	10	10		110
Специальная физическая подготовка	12	14	14	10	8	8	8	8	8	10	10		110
Избранный вид спорта	66	67	68	77	78	72	75	74	80	75	42		774
Медицинское обследование	вне сетки часов												

Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
Промежуточная аттестация				+					+				
ИТОГО:	104	106	104	108	104	98	102	100	104	106	68		1104
Работа по индивидуальному плану											38	106	144
ВСЕГО	104	106	104	108	104	98	102	100	104	106	106	106	1248

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 10 % от общего объема учебного плана
- общая физическая подготовка в объеме от 10 до 20 % от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка от 10 до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме от 50 до 70 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений учащимся официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла во флорболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постепенно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности во всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку

(совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако, от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Важная роль в подготовке квалифицированного флорболиста отводится соревновательной деятельности (игровой подготовке). Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки флорбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые учитываются при календарном планировании физкультурных и спортивных мероприятий в Учреждении

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица № 10

Виды спортивно й подготовк и	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап				ЭССМ	
	1 год		свыше года		до 2 лет		Свыше 2 лет		весь период	
	соревновани я	игр ы	соревновани я	игр ы	соревновани я	игр ы	соревновани я	игр ы	соревновани я	игр ы
контрольные	-	10	-	10	-	10	-	10	3	15
отборочные	-	-	-	-	1	5	1-2	6	2-3	10
основные	2	7	3	12	3-4	20	5-6	30	5-6	30
главные	1	3	1	3	1-2	10	1-2	10	2	20
Всего	3	20	4	25	5-7	45	7-10	56	12-14	75

III. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

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

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

3.1. Теоретическая подготовка

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

Тема 2 Флорбол в России и за рубежом.

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

Тема 3 Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тематический план по теоретической подготовке, в часах

Таблица №11

Разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.	3	3	4	4	6	6	8	10	10
Флорбол в России и за рубежом. Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.	2	3	5	5	6	8	8	10	10
Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному	3	3	5	5	6	6	6	8	8

снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.									
Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	2	3	5	5	8	8	8	10	10
Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.	3	4	4	4	6	6	6	8	8
Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.	3	3	5	5	6	6	6	8	8
Изучение и анализ тактики игры. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.	3	3	5	5	6	8	8	10	10
Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.	5	8	10	10	16	18	18	22	22
. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ	2	4	6	6	8	9	9	12	12

основных технических и тактических ошибок									
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.	1	2	3	4	4	4	4	6	6
Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.	1	1	3	2	2	4	4	6	6
Всего часов за год	28	37	55	55	74	83	83	110	110

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Изложение программного материала в отдельных случаях для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего вида подготовки. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. За последние два-три года резко увеличился объем и интенсивность тренировочных нагрузок во флорболе. В связи с этим определилась прямая зависимость результативности технических и тактических действий игроков от уровня их физической подготовленности.

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднятие 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: поднятие 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 маленькими 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 ускорениям 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

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

Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета гандболистов».

Плавание

Освоение одного из способов плавания. Умение проплыть 25 м без учета времени и на время любым способом. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Передвижение на лыжах

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Передвижение на коньках

Бег на скорость. Повороты, торможения. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

Задачи специальной физической подготовки:

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

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережений 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 кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча,

обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

Упражнения для развития гибкости

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, 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.

3.4. Программный материал по этапам подготовки

Техническая подготовка

Группы начальной подготовки 1-го года обучения

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. «Бег по спирали».

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

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

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком 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 года обучения

Техника передвижения

Совершенствование стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по

«восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

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

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактическая подготовка

Группы начальной подготовки 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 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4.

Тактика игры в защите

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

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

Группы начальной подготовки 2-го года обучения

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

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

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2x1, 2x2, 3x1, 3x2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x3, 5x4 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.

Тренировочный этап

Основные задачи подготовки и содержание учебно-тренировочного процесса:

Занятия в учебно-тренировочных группах флорболистов 1-го и 2-го годов обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то

же время, важное место в подготовке юных флорболистов продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие систем организма, повышение их функциональных возможностей.

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

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

5. Приобретение и накопление соревновательного опыта, В содержание учебно-тренировочных занятий в группах первого и второго годов обучения входят:

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

Обучение флорболистов в тренировочных группах 3-5-го годов соответствует этапу углубленной тренировки, направленному на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств, в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности. В число основных задач подготовки спортсменов на этапе углубленной подготовки

(В тренировочных группах 3-5-го годов) входят:

1. Развитие специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, специальной выносливости и повышение специальной подготовленности.

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

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

Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения.

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

Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники «заметающего» броска. Удар по не подвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение – бросок, ведение – бросок – добивание, остановка мяча – бросок, остановка мяча – ведение – бросок – добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (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 летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике падений на правый и левый бок.

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

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

Техника игры полевых игроков. Техника передвижения.

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

Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.п. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия.

Выпады вперед и в стороны, с места и в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» 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 «скученности» 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 «скупенности» 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 быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники бросков: «заметающего», кистевого, броска-удара: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, в одно, два касания и после выполнения ведения, обводки. Совершенствование точности выполняемых ударов и бросков. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование остановки мяча с «переводом», остановки прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Остановка мяча при встречном и параллельном движении

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

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивания ногой, со страховкой рукой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоко летящих мечей. 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

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

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

Групповые действия

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

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

Тактика игры в защите

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

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

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

Тактика игры вратаря

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

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

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки. Совершенствование тактических действий при розыгрыше стандартных положений: при вбрасывании мяча от ворот, от боковой линии, свободных ударах в различных зонах поля.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Тактика игры вратаря

Совершенствование умения определять направление возможного броска, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Взаимодействие с игроками в обороне. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, и при добивании. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами в игровых и стандартных ситуациях. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

Группы совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

Основное содержание занятий на данном этапе:

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

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

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

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

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

Техника защиты

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

Техника игры вратаря

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

Тактическая подготовка

Группы спортивного совершенствования 1-го года обучения. Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника. Выбор направления и способа атаки

ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности. Групповые действия. Совершенствование взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых

игровых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации.

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

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые. Действия. Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика игры вратаря

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии.

Начало атаки. Совершенствование тактического мышления, игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника.

Этап спортивного совершенствования 2-го обучения. Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее, изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок-удар – добивание, ведение

(обводка) – бросок и т.д. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников. Групповые действия. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай – откройся», «скрестный выход», «постановка заслонов», «оставление мяча». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Разучивание взаимодействий с учетом слабых и сильных сторон подготовленности партнеров. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

Командные действия. Нападение против зонной, личной и комбинированной систем защиты. Выбор наиболее рациональных систем нападения против конкретного противника. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Развитие и совершенствование умения изменять по ходу

игры тактический план и использовать различные факторы (время, площадку, личные качества игроков и т.п.).

Тактика игры в защите

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

Командные действия. Совершенствование ранее изученной командной тактики. Совершенствование способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций противника. Выбор наиболее рациональной системы защиты против конкретного противника. Совершенствование организации защитных действий при контратаке противника. Защитные действия в условиях прессинга. Совершенствование умения разрушать план игры противника, навязывать ему свою тактику.

Тактика игры вратаря

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

Интегральная подготовка

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

призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности флорболистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- общеподготовительные упражнения;
- комплексные упражнения;
- подводящие игры;
- специально-подготовительные упражнения:
- двусторонние игры с заданиями;
- товарищеские игры с установкой;
- тренировочные формы соревновательного упражнения;
- ситуационная тренировка;
- контрольные игры.

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

Этап начальной подготовки

(этап предварительной подготовки)

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

Тренировочный этап

(этап начальной спортивной специализации)

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

Тренировочный этап 3-5 годов (этап углубленной тренировки)

На этом этапе на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров, подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки. Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

Для того чтобы игровые коллективные действия были эффективными в соревнованиях, необходимо, чтобы флорболисты индивидуально были хорошо подготовлены к

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

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

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

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

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

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

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

Соревнования по флорболу

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

Для более эффективной подготовки юных флорболистов целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные требования к технике игры, связывая их с программным материалом для соответствующего возраста, что позволяет более прочно осваивать его в игровой и соревновательной обстановке. Необходимо практиковать и комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической,

интегральной подготовке и подвижным играм (10-12 лет); по физической, технической подготовке и флорболу (13-18 лет) и т.п.

Психологическая подготовка

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

предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

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

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в 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 учебной 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 учебного 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.

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 требуется большой такт в общении с подростком. Работая с флорболистами этого возраста, тренер 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 должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей. К концу этого этапа юные флорболисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Группы совершенствования спортивного мастерства

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

Воспитательная работа с юными флорболистами

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

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

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

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

Эстетическое воспитание: посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и т.д. Учитывая ограниченный

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

Особое внимание воспитательной работе необходимо уделять в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего, характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия: семьи, школы, друзей, знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Кроме того, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года свободного времени, и, если целенаправленно его не организовывать, то очень скоро могут обнаружиться нежелательные явления, порожденные скукой. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников. Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния юных спортсменов, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

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

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

На тренировочном этапе особое внимание необходимо уделить воспитанию спортивного интеллекта, формированию волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти. На этом этапе, совпадающем по срокам с пубертатным периодом, особенно важен индивидуальный подход к каждому учащемуся. Черты, связанные с акселерацией, разные темпы физического и психического развития юных спортсменов требуют рационального сочетания групповых и индивидуальных форм воздействия. Важно, чтобы отношение тренера с флорболистами подросткового возраста строилось на основе взаимного доверия, понимания, требовательности, сознательной дисциплины. Не стоит злоупотреблять в общении с ними беседами и нравоучениями. Полезнее – вовлекать в конкретные дела, полагаясь на их самостоятельность и инициативу.

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

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

спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы с учащимися, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в

быту и в учебной деятельности, все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Медико-биологический контроль

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

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

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

- состояние здоровья;
- проверка воздействия систематической подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки; определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки; выявление нужды в лечении или медицинской реабилитации;

•-назначение и проведение необходимых лечебно – профилактических мероприятий.

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

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

Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий

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

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие непосредственно в процессе тренировки. Врачебные обследования юных спортсменов необходимо проводить, начиная с этапа предварительной подготовки, не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек – в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого: рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания, допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования к врачам по специальностям.

Восстановительные средства и мероприятия

Рост спортивных достижений в флорболе, как и в большинстве видов спорта закономерно связан с повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального

состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

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

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

Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:

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

- сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- целесообразное использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);

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

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

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

- гигиенические факторы;
- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

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

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

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

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

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

3.5. Требования техники безопасности

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе флорболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;

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

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

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

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

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

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

3.3. При занятиях флорболом должно быть исключено:

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

3.4. На занятиях флорболом запрещается:

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

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

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

3.6. Методическое обеспечение программы

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

Таблица №12

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

Классификация средств подготовки флорболиста в рамках общей и специальной физической подготовки

Таблица № 13

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

Классификация средств подготовки флорболиста

Таблица №14

Средства	Избранный вид спорта		
	Техническая	Тактическая	Соревновательная
Общеподготовительные упражнения	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры
Специально-подготовительные	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой

Тренировочные формы соревновательного упражнения	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5, 3x2, 2x1, 2x3, 1x2
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах		

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в флорболе

Таблица №15

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

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал 1 шт.
2. Тренажерный зал: диски (5-10 кг), тренажеры на все группы мышц (6 шт), гантельные ряды.
3. Коврики гимнастические (20 штук).
4. Эспандеры (20 штук),
5. Регулируемые скамейки (3 штуки),
6. Стойка под приседания (1 штука).
7. «Шведская стенка» с турниками и съемными скамейками (4 штуки).
8. Ключки-20 штук.
9. Мячи флорбольные-20 штук.
10. Ворота -2 штуки
11. Утяжелители 15 штук.
12. Набивные мячи 10 штук.
13. Скакалки 20 штук.
14. Лестница напольная -2 штуки

15. Конусы 25 штук.

В учреждении должен находиться методический кабинет с избранной литературой и пособиями.

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств и технической подготовленности флорболистов.

Представленные контрольные нормативы могут являться переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее одного раза в течение учебного года (сентябрь-октябрь, февраль-март, май-июнь). Для приема контрольных упражнений специально организуются соревнования, предусмотренные учебным планом. Для перевода на следующий год (этап) обучения учащиеся каждой группы должны выполнить нормативные требования, т. е. получить определенное количество баллов и зачеты по определенным дисциплинам:

1. Выполнить контрольные тесты по общей физической подготовке;
2. Выполнить контрольные тесты по специальной физической подготовке;
3. Правильно выполнить изученные технические приемы (нормативы по технике флорбола по определенным категориям);
4. Правильно выполнить изученные тактические приемы (нормативы по технике флорбола по определенным критериям);
5. Выполнить контрольный тест по интегральной подготовке;
6. Знать программный теоретический материал

Отдельным занимающимся, по решению тренерского совета учреждения, не выполнившим установленные нормативы или не явившимся на аттестацию (по уважительной или неуважительной причине), назначается повторная аттестация. По результатам повторной аттестации / занимающийся переводится на следующий год (этап) обучения. В случае отрицательных результатов повторной аттестации, занимающийся может быть переведен в спортивно-оздоровительную группу.

Оценка результатов переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке
Занимающиеся, набравшие:

для групп начальной подготовки (1, 2 года обучения) – 12 балла и более;

для групп тренировочного этапа (1, 2, 3, 4, 5 года обучения) – 15 баллов и более;

для групп этапа спортивного совершенствования (1, 2 года обучения) – 15 балла и более по общей физической и специальной физической подготовке, а также получившие зачет по 3 из 5

дисциплин (техника, тактика, интегральная подготовка, теория), считаются успешно сдавшими переводные нормативные требования.

Результатом освоения данной программы является приобретение занимающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области (табл.16-22).

Итоговая аттестация проводится по окончании каждого этапа подготовки. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие тренировочные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы (табл.16-22).Занимающиеся, окончившие Учреждение и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты получают Свидетельство об окончании МАУ «СШ «Дворец Спорта «Юность» на основании приказа и зачетную книжку о выполнении разрядных требований.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методика выполнения контрольных нормативов по флорболу

1. Бег 30 м с места (сек.).

Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Проводится на дорожке спортивного зала. После 10-минутной разминки дается старт. Измеряется в секундах. Норматив оценивается по 5-и бальной системе.

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

3. Прыжок в длину с места (см).

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

Норматив оценивается по 5-и бальной системе.

4. Подтягивание из виса на перекладине. Подтягивания выполняются из положения виса на турнике или перекладине. Ноги скрещены и согнуты примерно под прямым углом. Производить подтягивания за счет сокращения мышц рук и спины. Начало подъема – вдох, подтягивание – выдох, опускание – вдох.

Учитываются максимальное количество раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тело спортсмена выпрямлено. Руки сгибаются до прямого угла и полностью выпрямляются. Считается количество раз выполненных учащимся.

Норматив оценивается по 5-и бальной системе.

6. Бег 2000 м.

Бег проводится по спортивному залу размером 20 x 40 м, в каждом углу зала ставятся высокие конусы, которые во время бега должны обегать спортсмены. Время регистрируется секундомером. Спортсмены групп начальной подготовки бегут 2,5 круга, тренировочного этапа — 5 кругов, этапа совершенствования спортивного мастерства – 7 кругов.

Норматив оценивается по 3-х бальной системе.

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Дриблинг на месте за 10 секунд

Спортсмен находится во флорбольной стойке на площадке. Ключка держится хватом двумя руками и мяч перекаладывается из стороны в сторону на расстоянии ширины ног. Упражнение выполняется в течение 10 секунд. Оценивается техника владения мячом и количество перекаладываний в течение 10 секунд. При выполнении норматива ставится «зачет» или «не зачет».

2. Дриблинг в движении за 10 секунд

Спортсмен, стоя во флорбольной стойке выполняет движение приставными шагами влево, вправо. Хват клюшки выполняется двумя руками, мяч перекаладывается из стороны в сторону на расстоянии ширины ног с максимальной скоростью за 10 секунд. Оценивается техника владения мячом техника перемещений в стойке и количество перекаладываний в течение 10 секунд.

При выполнении норматива — ставится «зачет» или «не зачет».

3. Жонглирование флорбольшим мячом.

Спортсмен занимает флорбольную стойку, хват клюшки двумя руками. Подбрасывание мяча вверх, не допуская падения мяча на пол. Оценивается техника владения мячом и клюшкой.

При выполнении норматива — ставится «зачет» или «незачет».

4. Обводка стоек (20 м) «змейкой»

10 флорбольных стоек расположены по прямой друг за другом на расстоянии 20 м. Учащийся стоит на старте перед первой стойкой, по сигналу он начинает движение с максимальной скоростью, держа клюшку хватом двумя руками. Обводя каждую стойку, он движется через все стойки. Оценивается время выполнения упражнения, техника ведения мяча и координация спортсмена. При выполнении норматива — ставится «зачет» или «не зачет».

НОРМАТИВЫ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Передачи мяча в парах за 10 секунд.

Два занимающихся находятся друг напротив друга на расстоянии 3,5 метров во флорбольной стойке. Хват клюшки двумя руками. В течение 10 секунд спортсменами выполняются передачи мячом низом друг другу с максимальной скоростью. Оценивается тактика выполнения передач и ловля мяча и количество передач за 10 секунд.

При выполнении норматива — ставится «зачет» или «не зачет».

2. Удары и броски по воротам на точность.

Спортсмен находится во флорбольной стойке на расстоянии 10 метров от ворот, где стоит вратарь. Нужно с максимальной точностью, в зависимости от нахождения вратаря, выбрать правильное время и место для атаки ворот. Удары по воротам выполняются кистевым броском или ударом-щелчком с максимальной точностью попадания в ворота. Оценивается техника и тактика выполнения атаки на ворота.

При выполнении норматива - ставится «зачет» или «не зачет».

НОРМАТИВЫ ПО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Броски на дальность/ заброс 2п (с отягощением).

Спортсмен стоит во флорбольной стойке. На талии находится утяжеляющий пояс (или утяжелителя на голеностопах). Бросок осуществляется любым флорбольшим приемом с максимальной силой удара и движения мяча выполняются только верхом. Оценивается техника владения мячом в усложненных условиях.

При выполнении норматива — ставится «зачет» или «не зачет».

ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования. Занимающимся нужно ответить на вопросы выбранного билета.

При оценке результатов раздела «теоретическая подготовка» ставится оценка «зачет» при ответе на 2 вопроса или «не зачет» при ответе на 1 или менее вопрос.

**Контрольно-переводные испытания по общей физической
и специальной подготовки**

	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4-5	ЭССМ
Пресс	Не менее 10 р	Не менее 15 р	Не менее 20 р	Не менее 25 р	Не менее 25-30 р	Не менее 30 р	30-35 р.
Отжимания	Не менее 10р	Не менее 10-15 р	Не менее 20-25 р	25-30 р	30 р	30-35 р	35-40 р
Прыжок в длину	мин. 120 см	мин. 130 см	мин. 140 см	мин. 150 см	мин. 160 см	160-170 см.	Не менее 165 см.
Подтягивания (м)	мин. 2 р	мин 4 р	мин. 5 р	мин. 7 р	мин.7-10 р	Мин.10-12	Не менее 12 р.
Подтягивания на низкой перекладине (д)	мин. 4 р	мин. 6 р	мин. 8 р	мин. 10	мин. 12	Мин.12-15 р.	Не менее 15р.
Челночный бег (6х5 м)	Не более 14-16 с	Не более 12-14 с	Не более 10-12 с	Не более 10 с	Не более 8-10 с	Не более 8 с	Не более 8 с.
Бег 30 м	Не более 10-12 с	Не более 9-11 с	Не более 8-10 с	Не более 7-9 с	Не более 6,5 -8,5	Не более 6-7,5 с	Не более 6-7 с
Бег 100 м	Не более 18-20 с	Не более 17-19 с	Не более 16-18 с	Не более 15-17 с	Не более 14-16 с	Не более 13-15	Не более 13-14 с
Ведение мяча 30 м с обводкой стоек (расстояние между стойками 1 м)	Не более 19-21 с	Не более 18-20 с	Не более 16-18 с	Не более 14-16 с	Не более 12-14 с	Не более 12-13 с.	Не более 11-12 с
Точность броска по воротам в растяжку (8 бросков с расстояния 5 метров)	Мин 1 раз	Мин 2 р	2-3 р	2-4 р	3-5 р	4р	4-5 р
Дриблинг мяча за 10 сек (раз)	Не менее 15-17 р	Не менее 17-18 р	18-20 р	20-21 р	21-23 р	22-24 р	23-25 р.
Точность передачи мяча (с расстояния 10 метров, 5 передач)	Не менее 1-2 р	Не менее 2-3 р	Не менее 3-4 р	Не менее 4 р	Не менее 4-5 р	5 р	5 р

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной подготовки на этапах начальной подготовки

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м в сек.	8,2	8,0	7,8	8,4	8,2	8,0
	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам	16,5	16,7	16,0	17,2	17,0	16,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	90	100	110
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	8	4	5	7

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (до 2 лет)

Таблица №17

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м в сек.	6,4	6,2	6,0	6,8	6,6	6,4
	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам	13,5	13,0	12,8	14,0	13,5	13,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	135	140	145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	1	2	3
	Подтягивание из виса на перекладине	1	2	3	-	-	-
Выносливость	Бег 2000 м (мин.)	11,0	10,8	10,5	12,0	11,8	11,5

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации - свыше 2 лет)

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
Баллы							
Быстрота	Бег 30 м в сек.	5,8	5,7	5,6	6,1	6,0	5,9
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	9,6	9,4	9,0	10,3	10,0	9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	200	207	212	180	188	198
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	2	3	5
	Подтягивание из виса на перекладине	2	3	5	-	-	-
Выносливость	Бег 2000 м (мин.)	10,7	10,5	10,3	11,7	11,5	11,3

Контрольно-переводные испытания по общей физической и специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства (до 2 лет)

Таблица №19

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
Баллы							
Быстрота	Бег 30 м в сек.	5,6	5,5	5,2	6,0	5,9	5,8
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	8,4	8,2	8,0	9,4	9,2	9,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	170	175	180
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	9	11	13
	Подтягивание из виса на перекладине	9	11	13	-	-	-
Выносливость	Бег 2000 м (мин.)	8,1	8,0	7,5	9,1	9,0	8,5

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 20

Этапы обучения	Дриблинг н/м за 10 сек. (к-во)		Дриблинг в движении за 10 сек. (к-во)		Жонглирование мяча 2п (к-во)		Обводка 10 стоек 20 м «змейкой» (сек.)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки

НП	1 год	До 7	До 5	До 5	До 3	До 3	До 2	11,5	12,5
	2 год	До 9	До 7	До 6	До 4	До 4	До 3	11,0	12,0
ТЭ	1 год	До 11	До 9	До 8	До 5	До 5	До 4	10,5	11,5
	2 год	До 13	До 11	До 9	До 6	До 6	До 5	10,0	11,0
	3 год	До 15	До 13	До 10	До 8	До 8	До 6	9,5	10,5
	4 год	До 17	До 14	До 11	До 9	До 9	До 7	9,0	10,0
	5 год	До 18	До 15	До 12	До 10	До 10	До 8	8,5	9,5
ССМ	1 год	До 20	До 16	До 13	До 11	До 11	До 9	8,0	9,0
	2 год	До 21	До 17	До 14	До 12	До 12	До 10	7,5	8,5

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица №21

Этапы обучения		Передачи мяча в парах за 10 сек (кол-во)		Удары и броски по воротам на точность (10м/ 5бр., кол-во)	
		юноши	девушки	юноши	девушки
НП	1 год	До 10	До 8	1	1
	2 год	До 10	До 8	2	2
ТЭ	1 год	До 10	До 10	3	2
	2 год	До 12	До 10	3	3
	3 год	До 12	До 12	4	3
	4 год	До 14	До 12	4	4
	5 год	До 14	До 12	5	4
ССМ	1 год	До 15	До 14	6	5
	2 год	До 16	До 15	7	6

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица № 22

Этапы обучения		Тестирование по теоретическому разделу	
		юноши	девушки
НП	1 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
	2 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
ТЭ	1 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
	2 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
	3 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
	4 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
	5 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
ССМ	1 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов
	2 год	2 ответа из 3 вопросов	2 ответа из 3 вопросов

Вопросы для групп начальной подготовки.

Билет №1

- 1.Что такое игра «флорбол»?
- 2.Правила гигиены спортсмена.
- 3.Что такое спортивная техника во флорболе?

Билет №2

- 1.Что такое разминка? Ее значение для тренировки и игры.
- 2.Самоконтроль в период тренировки.
- 3.Оборудование для флорбола.

Билет №3

- 1.Как стать хорошим спортсменом?
- 2.Влияние физической подготовки на рост спортсмена.
- 3.Что такое тактика игры?

Билет №4

- 1.История развития флорбола.
- 2.Питание спортсмена.
- 3.Правила соревнований.

Билет №5

- 1.Что такое специальная физическая подготовка?
- 2.История развития российского флорбола.
- 3.Полевой игрок, его задачи в игре.

Билет №6

- 1.Требования к спортивной форме игроков.
- 2.Утомление на тренировке.
- 3.Подготовка к соревнованиям.

Билет №7

- 1.Понятие о травмах.
- 2.Вредные факторы для спортсмена, влияющие на работоспособность.
- 3.Значение зарядки.
- 3.Тактика защиты.

Билет №8

- 1.Волевые качества спортсмена, их значение в игре.
- 2.Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
- 3.Тактика нападения.

Билет №9

- 1.Психологическая подготовка к игре.
- 2.Правила техники безопасности на занятиях.
- 3.Анализ игр после соревнований.

Билет №10.

- 1.Что такое спортивная дисциплина?
- 2.Термины во флорболе.

3. Протокол игры во флорболе.

Билет №11

1. Гигиена в спорте.

2. Спортивный самомассаж.

3. Особенности игры вратаря.

Вопросы для групп тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства

Билет №1

1. Происхождение и первоначальное развитие флорбола

2. Нормативы и требования ЕВСК

3. Оказание первой помощи при травмах голеностопа.

Билет №2

1. Развитие современного флорбола

2. Основные правила игры

3. Костная система человека и ее значение

Билет №3

1. Общее понятие тактики игры

2. Содержание самоконтроля спортсмена

3. Основные понятия о стратегии игры

Билет №4

1. Системы розыгрыша, их особенности

2. Тактика игры при неравночисленных составах.

3. Учет тренировочных нагрузок

Билет №5

1. Психология игры. Воля к победе

2. Что входит в понятие – тренировочное занятие

3. Уход за спортивным инвентарем

Билет №6

1. Технические приемы игры

2. Значение режима спортсмена

3. Ведущие игроки мира по флорболу

Билет №7

1. Значение утренней зарядки для спортсмена

2. Важность систематических занятий в избранном виде спорта

3. Волевые качества спортсмена

Билет №8

1. Оформление протокола игры
2. Развитие флорбола в РФ
3. Влияние занятий спортом на организм спортсмена

Билет №9

1. Защитные действия, их значение в игре
2. Понятие о спортивной этике
3. Система дыхания человека, ее значение для занятий спортом

Билет №10

1. Поведение спортсмена на соревнованиях
2. Основные причины травм игроков
3. Первые международные соревнования по флорболу

Билет №11

1. Значение мышечного аппарата человека, его функции
2. Профилактика травматизма во флорболе
3. Что такое интегральная подготовка

Билет №12

1. Понятие о командной игре
2. Первые международные соревнования, где участвовали российские спортсмены
3. Врачебный контроль и его значение

Билет №13

1. Роль капитана команды, его права и обязанности
2. Лучшие отечественные команды РФ
3. Техника безопасности на занятиях

Билет №14

1. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки
2. Контрольные тесты по ОФП
3. Система кровообращения человека

Билет №15

1. Спортивная форма вратаря
2. Закаливание, его значение на повышение работоспособности человека
3. Тактический план игры со слабой командой

Билет №16

1. Вредное влияние курения на организм спортсмена
2. Упражнения на гибкость
3. Первая помощь при потере сознания

Билет №17

1. Ведущая роль нервной системы спортсмена
2. Профилактика простудных заболеваний
3. Взаимопомощь и взаимовыручка в команде

Билет №18

1. Что такое специальная физическая подготовка
2. Роль тренера в команде
3. Самоконтроль при занятиях флорболом

Билет №19

1. Командная защита и индивидуальные действия. Их различие.
2. Общие понятия о спортивном массаже
3. Разрядные требования во флорболе

Билет №20

1. Основные приемы массажа
2. Чемпионы России по флорболу в прошедшем сезоне среди юниоров и мужских команд
3. Значение подвижных игр в подготовке флорболистов.

Билет №21

1. Значение спортивного сбора в летний период и перед соревнованиями
2. Значение диспансеризации спортсмена
3. Тактика игры с сильной командой

Билет №22

1. Контрольные нормативы по технической подготовке
2. Физическая культура как часть общей культуры человека
3. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе МАУ СШ «Дворец Спорта «Юность» и заключается в определении соответствия уровня

подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов (табл. 16-22). К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы (табл.16-22). Занимающиеся успешно освоившие программу по данным контрольным испытаниям, могут быть зачислены на этап подготовки в соответствии своего разряда.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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., Фэж Г., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике: Пер. с нем. ~ М.,
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. ~М., ФиС, 1982.
5. Баженов А. А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6, Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и №2
6. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. -М., Просвещение. 1981.
7. Громаков В.С, Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.; Физкультура и спорт, 1981.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, СВ. Хрущева. -М.; Медицина, 1993.
10. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., «Просвещение»,1976.
11. Костяев В. А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 20 с.
12. Костяев В. А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск; АГМА, 1998. - 83 с.
13. Костяев В. А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998, - 83 с.
14. Костяев В. А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. -84 с.
15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Терра-Спорт, 2000.
16. Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников, 1979.
17. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.; Физкультура и спорт, 1982.
19. Майский А. Б. Технология графического моделирования школьного урока. Журнал «Северная Двина» № 2, изд. Архангельский ИППК РО, 2001.

20. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. -М.; СпортАкадемПресс, 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. ~-М.; МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.; Издательство СААМ, 1995
23. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ; под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина - М.; ФиС, 1981.
24. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б. А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
25. Федотова Е.В. Хоккей на траве: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.; Физкультура, образование и наука, 2001.
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт,1987.
27. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М; Физкультура и спорт,
28. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В. А. Костяева. - Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). -М.; Физкультура и спорт, 1986.
30. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - 2- е изд., доп. и перераб. - М., 1980.
31. Яковлев В. Игры для детей. ~М., ФиС, 1975.
32. Andras Czitrom "Floorball-innebandy" пер. со шведского языка, изд. Швеция, 1991.

Перечень интернет – ресурсов

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах с 1-го года обучения. Учащиеся должны овладеть принятой в флорболе терминологией и принятым командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков учащиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: помощь тренеру в подготовке места для занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования, сдача их после проведения занятия. В учащихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное упражнение из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным учащимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех учащихся группы. Юный спортсмен должен знать правила соревнований по флорболу, наблюдать за проведением соревнований в старших группах, привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

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

Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения

(этап начальной, спортивной специализации)

Организация деятельности учебно-тренировочной группы с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Знание правил игры и основных методических положений судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение нарушений и подача свистков, жестикация. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения

(этап углубленной тренировки)

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

Группы спортивного совершенствования

(этап спортивного совершенствования)

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