

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 85/с от 02.09.2024

Директор MAOU ДО «Новое поколение»

Полетаев В.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ФЛОРБОЛ»**

Программа рассчитана на детей и
подростков от 6 до 18 лет

Срок реализации программы - 1 год

г. Нижний Новгород, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели программы	4
1.2. Основные задачи программы	4
1.3. Требования к результатам освоения программы	4
1.4. Контингент занимающихся	5
2. Учебный план	6
3. Календарный учебный график	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов	8
4.1. Общая физическая подготовка	8
4.2. Специальная физическая подготовка	10
4.3. Техническая подготовка	11
4.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	14
5. Оценочные материалы	17
5.1. Нормативы общей физической подготовки	17
5.2. Описание тестов	18
6. Организационно – педагогические и материально – технические условия реализации программы	19
7. Методические материалы	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Флорбол» (далее Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 237 – ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. От 30.09.2020)

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Флорбол (англ. floorball, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника.

Игры, аналогичные по своему смыслу флорболу, были известным во многих местах земного шара. Современный флорбол, однако, по всей видимости, начал зарождаться в 1958 году, когда в американском Лейквилле (штат Миннесота) начали выпускать пластиковые клюшки под брендом Cosom. В течение следующих лет Cosom-хоккей завоевал заметную популярность в США и Канаде, но в основном среди детей и подростков.

В это же время клюшки Cosom попадают в Швецию, где получают огромную популярность, особенно в университетах, школах и детских спортивных клубах. В это время игра была известна под разными названиями: пластиковый бенди, софт-бенди, бенди в зале.

В игре принимают участие две команды. 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.

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 очередности), пока не будет достигнут положительный результат для одной из команд.

Каждой команде разрешается задействовать по 20 игроков. На площадке, однако, одновременно может присутствовать не более шести игроков одной команды, в том числе не более одного голкипера, надлежащим образом экипированного. По ходу игры допускается совершать неограниченное количество замен, проводимых без остановки игры.

1 Цели программы:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности во флорболе.

1.1. Основные задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- Владение основными приемами игры во флорболе;
- Воспитание трудолюбия;
- Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- Формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

1.2. Результатом освоения Программы является;

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Вовлечение учащегося в спортивную среду;
- Знакомство с основными приемами игры во флорбол; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья обучающийся;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и

работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- Истории развития этого вида спорта;
- О месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- Об основах тренировочного процесса;
- Об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила флорбола, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- Гигиенические знания, умения и навыки;
- О режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- Требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- В освоении комплексов физических упражнений;
- В развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- В воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- Повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- Овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- Повышением уровня функциональной подготовленности;
- Освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.3. Контингент занимающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6–18 лет, желающие заниматься флорболом, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год

2. Учебный план

Таблица №1

Формирование групп и объем недельной нагрузки(акад.часы)

период	возраст	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы	Объем часов работы в неделю
Весь период	6–18 лет	10	30	2.7- 6

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- учебно-тренировочные занятия
- соревнования, проводимые учреждением для обучающихся
- тестирование

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Таблица №2

Годовой учебно-тренировочный план (44 недели, 2.7ак. часа в неделю)

Разделы подготовки	месяцы												Итого часов	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Общая физическая подготовка	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4	2	Каникулы с 18 июля по 31 августа	36
Специальная физическая подготовка	0	1	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0	7		
Техническая подготовка	5,5	6	6	6	6	6	5,5	6	6	6	5	64		
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0	2		
Итого часов	11	11,5	11,5	11,5	11	11	11	11,5	11	11	7	0	119	

Таблица №3

Годовой учебно-тренировочный план (44 недели, 6 часов в неделю)

Разделы подготовки		месяцы												Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
6.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	Каникулы с 18 июля по 31 августа	85
7.	Специальная физическая подготовка	2	1	3	3		1	2	1		2	1	16		
8.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	3	132		
9.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	25		
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1			2			1	1			6		
Итого часов		26	26	26	26	24	24	25	26	24	25	12	264		

4. Рабочие программы изучаемых разделов

Учебно-тематический материал

4.1. Общая физическая подготовка

Цели общей физической подготовки достигаются, только если она ведется постоянно и непрерывно. Она является обязательной составной частью тренировки на всех этапах и во все периоды подготовки спортсменов.

Чем младше возраст занимающихся и ниже их подготовленность, тем большее значение и больший удельный вес в занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дисатанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног 18 (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. П.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Челночный бег.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической

скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и 19 др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: пионербол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

4.2. Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП, следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. П. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за 26 летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево) носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1–5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

- Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное

положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из 27 бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2–3 м.

- Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.3. Техническая подготовка

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». 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 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.

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 Отбор мяча ногами. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

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.

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

Таблица №4

Техника полевых игроков

Содержание материала	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Передвижения		О	Р	У		П		П		С		С
2. Ведение мяча одной и двумя руками			О	Р	У		П			П		С
3. Ведение коротким и широким способом				О	Р	У		П	П		С	
4. Ведение лицом/спиной					О	Р	У				П	
5. Ведение мяча без зрительного контроля						О	Р	У		П	П	
6. Техника броска	О	Р	У		П	П			П		С	С

Таблица №5

Техника вратаря

Содержание материала	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Остановка мяча	О	Р	У		П	П		С		С		
2. Отбор мяча		О	Р	У			П		П		С	

3.	Ловля мяча одной рукой			О	Р	У			П		П		
4.	Отбивание мячей				О	Р	У			П			П
5.	Передача мяча рукой					О	Р	У			П	П	

4.4.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

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 мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите

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

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: умение подстраховать партнера. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

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.

Теоретическая подготовка

. Физическая культура и спорт в России

1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

2. Состояние и развитие флорбола в России

История развития флорбола в мире и в нашей стране. Достижения флорболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий флорболом и их состояние.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно – этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Самомассаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

9. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

10. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по флорболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Психологическая подготовка

Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.)

Психологическая подготовка делится на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.

Общая психическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлении до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

5. Оценочные материалы

5.1. Нормативы общей физической подготовки

Важнейшей функцией наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.
- Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития занимающихся

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности занимающихся за учебный год.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных

требований по ОФП и теоретической подготовке.

Таблица №6

Нормативы общей физической подготовки для перевода и зачисления в общеразвивающие и спортивно-оздоровительные группы

№ п/п	упражнение	Единица измерения	норматив	
			мальчика	девочки
1.	Прыжок в длину с места	см	115	110
2.	Бег 30 метров	с	6.9	7.2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	7	4

5.2. Описание тестов.

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.
- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Используется для определения силовых качеств
- упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на пол секунды, продолжать выполнение тестирования.

6. Организационно-педагогическое и материально-технические условия реализации Программы

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 15–30 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4,5–6 часов.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения

Программы

Флорбольные клюшки, мячи.

7. Методические материалы

Литература

1. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные

проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998г.

2. Костяев В.А. Методика начального обучения техники флорбола.

Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998г.

3. Костяев В.А. Программа для «детско-спортивных юношеских школ по флорболу», июнь 2005г.

4. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ; под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина - М.; ФиС, 1981.

5. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б. А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.

6. 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.

7. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт, 1987.

8. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. -М; Физкультура и спорт, 1980.