

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета:  
МАОУ ДО «СПШ «Новое поколение»

(наименование учреждения)

от 09.01.2023 № 1-0



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО  
«СПШ «Новое поколение»  
(наименование должности руководителя организации)

В.В.Полетаев  
(подпись) (расшифровка)

приказ № 2/с от 09.01.2023 год

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Новое поколение»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Флорбол»**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1. Описание программы	3
2. Требования к результатам освоения программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
6. Годовой учебно-тренировочный план	7
7. Календарный план воспитательной работы	8
8. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9. Планы инструкторской и судейской практики	12
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III. Система контроля	16
11. Требования к результатам прохождения Программы	16
11.1 Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки	16
11.2 Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе	17
11.3 Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства	17
11.4 Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства	17
11. Оценка результатов освоения Программы	18
12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	18
13. Описание тестов	27
IV. Рабочие программы по виду спорта «флорбол»	31
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	31
14.2 Теоретическая и психологическая подготовка	31
14.2 Общая физическая подготовка	34
14.3 Техническая подготовка	42
14.4 Тактическая подготовка	50
15. Учебно-тематический план	53
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	58
16. Материально-технические условия реализации программы	58
17. Кадровые условия реализации программы	61
19. Информационно-методическое обеспечение	62

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

## I. Общие положения

1.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по флорболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», утвержденным приказом Минспорта России от 01.01.2023 г. № (далее – ФССП).

2.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта «флорбол» и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих основных задач:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта флорбол;
- воспитание должных моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности; комплексное
- совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

#### 4. Объем Программы

Таблица №2

##### *Объем Программы*

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

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

учебно-тренировочные занятия;  
учебно-тренировочные мероприятия;

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования;

Таблица №4

*Объем соревновательной деятельности*

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До года	Свыше года		
Контрольные	1	1	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2	2
Игры	-	8	16	20	24	24	24

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

*Годовой учебно-тренировочный план*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	18-24	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-30		10-20		6-12	3-6
		1.	Общая физическая подготовка	57-84	62-99	74-116	99-149
2.	Специальная физическая подготовка	9-18	18-33	50-88	83-131	121-212	121-212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	12-30	50-75	75-100	75-100
4.	Техническая подготовка	121-180	146-237	230-343	224-328	243-374	243-374
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	23-37	37-58	87-145	199-280	318-449	318-449

	Тактическая подготовка	9-16	16-25	51-74	86-118	126-188	126-188
	Теоретическая подготовка	9-16	16-25	24-50	70-92	120-149	120-149
	Психологическая подготовка	-	3-8	6-12	17-40	72-112	72-112
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	6-24	16-36	18-50	18-50
	Инструкторская практика	-	3-8	3-12	8-18	9-25	9-25
	Судейская практика	-	-	3-12	8-18	9-25	9-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	8-12	12-27	24-54	36-72	36-72
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	3-6	4-9	8-18	12-24	12-24
	Восстановительные мероприятия	-	-	4-9	8-18	12-24	12-24
	Контрольные мероприятия (тестирование)	1-3	3-6	4-9	8-18	12-24	12-24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	936-1248	936-1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

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



	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Актуальные темы патриотического воспитания	Методические материалы для проведения Всероссийского открытого « Урока Мужества» (форма проведения: беседы, видео-презентации)	В течение года
	Госпереворот на Украине, СВО	-Решение об СВО, цели, самопожертвенность граждан России. - Посильная поддержка учащимися наших защитников (письма, рисунки солдату СВО)	В течение года
3.4	Антитеррористическая безопасность	Методические материалы для проведения открытого урока – Антитеррористическая безопасность (форма проведения: беседы, видео-презентации)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

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

Таблица №7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в		1–2 раза в год

		процессе формирования антидопинговой культуры»		собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1–2 раза в год

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №8

### План инструкторской и судейской практики

	Минимальный объем знаний и умений
Этап начальной подготовки	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила соревнований, знать правила заполнения протокола
	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать правила судейства соревнований, знать правила заполнения протокола. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.
	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований, знать правила заполнения протокола
Этап совершенствования спортивного мастерства	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию и другие.

Фармакологические средства:

Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

Препараты пластического действия.

Препараты энергетического действия.

Адаптогены и иммуномодуляторы.

Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

Стимуляторы кроветворения.

Антиоксиданты.

Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстреего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Таблица №9

*Применение восстановительных средств и мероприятий  
на этапах спортивной подготовки*

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание

	разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.
-------------	--	---	---

### III. Система контроля

#### 11. Требования к результатам прохождения Программы

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

##### 11.1. На этапе начальной подготовки:

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

##### 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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



### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания спортивного звания «мастер спорта России» и/или «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки

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

Таблица №10

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Бег на 30 м	НП1	не более 6,9 с	не более 7,1с
		НП2	не более 6,7 с	не более 6,8 с
		НП3	не более 6,5 с	не более 6,6 с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	НП1	не менее 7 раз	не менее 4 раз
		НП2	не менее 10 раз	не менее 6 раз
		НП3	не менее 12 раз	не менее 8 раз
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	НП1	не менее 110 см	не менее 105 см
		НП2	не менее 120 см	не менее 115см
		НП3	не менее 130 см	не менее 125 см
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	НП1	не менее +1 см	не менее +3 см
		НП2	не менее +3 см	не менее +5 см
		НП3	не менее +4 см	не менее +6 см
1.5	Смешанное передвижение на 1000м.	НП1	не более 7мин 10с	не более 7мин 35с
		НП2	не более 6мин 40с	не более 7мин 05с
		НП3	не более 6мин 30с	не более 7мин 00с
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и	НП1	не более 16 с	не более 18 с
		НП2	не более 15 с	не более 17 с

	ударом по воротам	НПЗ	не более 14 с	не более 16 с
--	-------------------	-----	---------------	---------------

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

Таблица №11

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
1. Общая физическая подготовка				
1.1	Бег на 30м	T1	не более 6,0 с	не более 6,2 с
		T2	не более 5,9 с	не более 6,1 с
		T3	не более 5,8 с	не более 6,0 с
		T4	не более 5,7 с	не более 5,9 с
		T5	не более 5,6 с	не более 5,8 с
1.2	Челночный бег 3x10м	T1	не более 9,3 с	не более 9,5 с
		T2	не более 9,2 с	не более 9,4 с
		T3	не более 9,1 с	не более 9,3 с
		T4	не более 9,0 с	не более 9,2 с
		T5	не более 8,9 с	не более 9,1 с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	T1	не менее 13 раз	не менее 7 раз
		T2	не менее 15 раз	не менее 10 раз
		T3	не менее 18 раз	не менее 12 раз
		T4	не менее 20 раз	не менее 13 раз
		T5	не менее 25 раз	не менее 15 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	T1	не менее +4 см	не менее +5 см
		T2	не менее +4 см	не менее +5 см
		T3	не менее +5 см	не менее +6 см
		T4	не менее +5 см	не менее +6 см
		T5	не менее +6 см	не менее +7 см
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	T1	не менее 140 см	не менее 130 см
		T2	не менее 145 см	не менее 135 см
		T3	не менее 150 см	не менее 140 см
		T4	не менее 160 см	не менее 145 см
		T5	не менее 165 см	не менее 150 см
1.6	Бег на 1000м	T1	не более 5мин 50с	не более 6мин 20с
		T2	не более 5мин 45с	не более 6мин 15с
		T3	не более 5мин 40с	не более 6мин 20с
		T4	не более 5мин 35с	не более 6мин 15с
		T5	не более 5мин 30с	не более 6мин 10с
2. Специальная физическая подготовка				

2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	T1	не более 12,4 с	не более 12,8 с
		T2	не более 12,2 с	не более 12,6 с
		T3	не более 12,0 с	не более 12,4 с
		T4	не более 11,8 с	не более 12,2 с
		T5	не более 11,5 с	не более 12,0 с
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет).	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет).	Спортивный разряд - «третий юношеский» Спортивный разряд - «второй юношеский» Спортивный разряд - «первый юношеский» Спортивный разряд - «третий спортивный разряд»		

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

*Таблица № 12*

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Бег на 30м	ссм	не более 5,0 с	не более 5,4 с
1.2	Бег на 2000м	ссм	не более 8мин 10с	не более 10мин 00с
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ссм	не менее 36 раз	не менее 15 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	ссм	не менее +11 см	не менее +15 см

1.5	Челночный бег 3x10м	ссм	не более 7,2 с	не более 8,0 с
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	ссм	не менее 215 см	не менее 180 см
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (сза 1 ми)	ссм	не менее 49	не менее 43
2. Специальная физическая подготовка				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	ссм	не более 7,8 с	не более 8,8 с
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд - «второй спортивный разряд»			

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

*Таблица №13*

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
1. Общая физическая подготовка				
1.1	Бег на 30м	всм	не более 4,6 с	не более 5,2 с
1.2	Бег на 2000м	всм	-	не более 9мин 50с
1.3	Бег на 3000м	всм	не более 12мин 40с	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	всм	не менее 50 раз	не менее 40 раз
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	всм	не менее +13 см	не менее +16 см

1.6	Челночный бег 3x10м	всм	не более 6,9 с	не более 7,9 с
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	всм	не менее 230 см	не менее 200 см
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (сза 1 ми)	всм	не менее 50	не менее 44
2. Специальная физическая подготовка				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	всм	не более 7,3 с	не более 8,5 с
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»			

Нормативные требования по технико-тактической подготовке по виду спорта  
флорбол для полевых игроков

*Таблица №14*

Этапы		Передача мяча (количество)		Скоростное ведение мяча 2x20м (сек)		Бросок на точность	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	-	-	-	-	-	-
	2-й год	5	5	15	16	3	3
	3-й год	6	6	14	15		
Т	1-й год	4	4	12	13	2	2
	2-й год	5	5	11	12		
	3-й год	5	5	10	12		
	4-й год	5	5	9,6	10,6	3	3
	5-й год	6	6	9,0	10		
ССМ	-	7	7	8,5	9,5	4	4
ВСМ	-	8	8	8,0	9,0	4	4

Нормативные требования по технико-тактической подготовке по виду спорта  
флорбол для вратарей

*Таблица №15*

Этапы		Передвижение вратаря во вратарской стойке (сек)		Передачи вратарей (сек)		Отскок от стены (к-во)			
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики		девочки	
						Удобной рукой	Не удобной рукой	Удобной рукой	Не удобной рукой
НП	1-й год	-	-	-	-	-	-	-	-
	2-й год	-	-	-	-	-	-	-	-
	3-й год	-	-	-	-	-	-	-	-
Т	1-й год	17	16	28	30	10	8	8	6
	2-й год								
	3-й год	13	14	25,5	28,5	15	12	12	9
	4-й год								
	5-й год								
ССМ	-	12	13	24	26	16	13	13	10
ВСМ	-	11	12	22	24	16	14	13	11

Нормативные требования по теоретической подготовке по виду спорта флорбол

Таблица №16

Этапы		Тестирование по теории спорта	
		мальчики	девочки
НП	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	2-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	3-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
Т	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	2-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	3-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	4-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	5-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
ССМ	-	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
ВСМ	-	2 ответа из 3-х	2 ответа из 3-х вопросов

Вопросы на этапе 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.

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 на тренировочном этапе и  
этапе 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 обороны: 2-1-2, 2-3, 3-2, 2-2-1.
2. Тактика игры при не равночисленных 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

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.

#### Методические указания по организации тестирования.

##### Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### Методика выполнения контрольных нормативов по флорболу.

##### Нормативы по общей и специальной физической подготовке

###### 1. Бег 30 м с места

Сдача норматива проводится на дорожке спортивного зала или беговой дорожке на улице. Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Во время команды «Марш», дается отмашка рукой или флажком секундометристу. Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в секундах.

###### 2. Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног от линии. Заступ не допускается.

Приземление осуществляется на полную стопу. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой или измерительной планкой в сантиметрах. Выполняется три попытки, фиксируется лучший результат.

### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

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

### 4. Бег 1000 м.; 2000м.; 3000м.

Бег проводится по спортивному залу размером 20 х 40 м, в каждом углу зала ставятся высокие конусы, которые во время бега должны обегать спортсмены. Выполняется с высокого старта по команде «На старт, внимание, марш». Время фиксируется после пересечения занимающимся линии финиша. Время измеряется в минутах и секундах.

### 5. Челночный бег 3х10м.

От линии старта отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают конусами (1 и 2). Спортсмен стартует по команде «марш» (с одновременным включением секундомера), бежит от конуса 1 до конуса 2, касается его рукой, затем, развернувшись, возвращается к конусу 1, также осуществляя касание рукой. Таким образом, спортсмен преодолевает расстояние 10м. 3 раза. Последний 10-ми метровый отрезок спортсмен пробегает без касания конуса. Время фиксируется после пересечения линии финиша.

### 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Спортсмен стоит в исходном положении (например, на гимнастической скамье) – колени прямые, ступни ног расположены параллельно, на расстоянии 10–15 см. Дается три попытки – 2 предварительных наклона, один контрольный. Зачет по наилучшему результату.

### 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

И.П. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

### 8. Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.

Испытуемый стоит на линии старта с клюшкой в руках, флорбольный мяч лежит на линии. В 20 м от линии старта стоят флорбольные ворота. В 10 м от линии старта стоят 6 конусов (стойки, фишки) в одну линию на дистанции 1 м друг от друга (всего 5 м). По команде секундометра, испытуемый ведет мяч 10 м (до конусов) с обязательным касанием мяча 3 раза, обводит «змейкой» 6 конусов, производит бросок мяча по воротам и, пересекая линию ворот (справа или слева от ворот), финиширует. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Если испытуемый с первой попытки не попал в ворота, то дается вторая попытка. Если испытуемый не попал в ворота с двух попыток, то ставится «не зачет» по данному тесту. На этапе начальной подготовки испытуемый должен попасть мячом в пустые

ворота, на этапе спортивного совершенствования (тренировочном этапе) нижняя часть ворот закрывается гимнастической скамьей (высота 30 см) для первого и второго тренировочного года и флорбольным бортом (высотой 50 см) для третьего, четвертого и пятого тренировочного года. Таким образом, испытуемый должен попасть в ворота сверху, над ограждением.

### Нормативы по технической подготовке

Для игроков:

#### 1. Передача мяча

Испытуемый стоит на линии с клюшкой в руках в 3 м (для этапа начальной подготовки) или в 5 м (для тренировочного этапа (спортивного совершенствования) от положенной на бок гимнастической скамьи. Флорбольный мяч лежит на линии. По команде секундометриста, испытуемый начинает передавать мяч в сторону гимнастической скамьи, корректируя силу и направления передачи таким образом, чтобы мяч, коснувшись скамьи, возвращался обратно по той же траектории. На выполнение теста дается 15 секунд. Испытуемый должен сделать как можно больше передач за указанное время. Передачи, выполненные с заступом за линию, не засчитываются. На выполнение теста дается две попытки. Начиная с этапа спортивного совершенствования (тренировочного этапа) третьего года, тест усложняется ограничением коридора передачи. На линии в 5 м от гимнастической скамьи ставятся конусы (стойки, фишки) на расстоянии 2,5 м.

#### 2. Бросок на точность

На расстоянии 7 м от линии ворот располагаются 5 мячей в коридоре, ограниченном конусами (фишками, стойками) шириной 5 м. Мячи лежат равномерно друг от друга по всей ширине коридора, Испытуемый последовательно производит 5 бросков по воротам с места. Показателем точности является количество заброшенных в ворота мячей. Начиная с этапа спортивного совершенствования (тренировочного этапа) в ворота ставится флорбольный борт (высота 50 см), т. е. испытуемый должен забросить мяч в ворота поверх борта. Начиная с этапа спортивного совершенствования (тренировочного этапа) третьего тренировочного года расстояние от линии ворот увеличивается до 10 м.

#### 3. Скоростное ведение мяча 2х20м.

Испытуемый стоит на линии старта с клюшкой в руках в коридоре шириной 3 м, флорбольный мяч лежит на линии. Длина коридора 20м (обозначен конусами, фишками или стойками). По команде секундометриста, испытуемый начинает вести мяч клюшкой до противоположного конца коридора. Доведя мяч до конца коридора, испытуемый разворачивается и продолжает вести мяч в обратном направлении. По пересечении испытуемым линии финиша секундомер останавливается. Время измеряется в секундах. Введение мяча осуществляется строго перед собой. Для групп этапа начальной подготовки ведение мяча допускается толчками, не более 5 касаний на отрезок 20м. Начиная с тренировочного этапа ведение мяча осуществляется строго без отрыва, удобной стороной (вогнутой) крюка клюшки.

Для вратарей:

#### 1. Передвижение вратаря во вратарской стойке

Вратарь находится на передней линии площадки ворот, ширина которой 5 м (ограничена конусами, стойками или фишками), во вратарской стойке (стоя на коленях). По команде секундометриста вратарь с одного края линии начинает передвигаться к другому, движениями похожими на приставной шаг, не касаясь пола руками. Дойдя до конуса, касается его рукой и продолжает движение обратно. Необходимо преодолеть четыре отрезка от конуса до конуса. Упражнение выполняется в полной вратарской экипировке. Секундомер останавливается после выполнения вратарем четвертого касания конуса.

## 2. Передачи вратарей

Вратарь находится во вратарской зоне, на линии ворот во вратарской стойке. На передней линии площадки ворот лежат пять флорбольных мячей. На расстоянии 10 м от передней линии площадки ворот, равномерно по всей ширине флорбольной площадки расположены 3 коридора шириной 1 м (слева, в центре и справа), ограниченных конусами (стойками или фишками). По сигналу секундометриста вратарь подбегает к передней линии площадки ворот, берет один мяч и осуществляет передачу в один из коридоров, далее возвращается на линию ворот, встав в ворота, занимает стойку вратаря. И так пять повторений: по одному в каждый коридор и 2 на выбор вратаря. Учитывается время и точность попадания в коридор. Для тренировочного этапа первого и второго тренировочного года необходимо два попадания в коридор, начиная с тренировочного этапа третьего тренировочного года – 3 попадания. На выполнение теста дается две попытки.

## 3. Отскок от стены

Вратарь находится в 2 м от стены с флорбольным мячом в руке. По сигналу секундометриста вратарь бросает мяч одной рукой (хватом сверху) в стену и ловит его с отскока. На упражнение дается 15 секунд. Вратарь должен совершить как можно больше бросков в стену. Упражнение выполняется отдельно левой и отдельно правой рукой. На выполнение теста дается две попытки.

# IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

## 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

### 14.1. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - раздел подготовки спортсменов, направленный на овладение теоретическими знаниями об основных этапах развития отечественного и мирового флорбола, базисных понятиях о физической культуре и спорте, задачах и структуре спортивной тренировки, навыками тактического мастерства и психологической подготовки к участию в спортивных соревнованиях.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе начальной подготовки первого тренировочного года;

Физическая культура и спорт: отличия и сходство. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий. Физические качества и физическая подготовка: значение физической подготовки, влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в флорболе: техника безопасности на тренировочном занятии. Личная гигиена. Режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль: основные понятия и значение. Техника и тактика игры (первичные навыки). Правила игры в флорбол.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе начальной подготовки второго тренировочного года;

Физическая культура и спорт: физкультурные и спортивные мероприятия. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для соревнований. Физические качества и физическая подготовка: виды физических качеств. Профилактика травматизма в флорболе: разминка, правильная экипировка. Гигиена на тренировочных занятиях в группе. Режим спортсмена в условиях тренировок, сочетание учебы и спорта. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола: турниры названия, периодичность и места проведения. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировочных занятий. Оценка состояния и переносимости физических нагрузок, обезвоживание, солнечный удар и меры предупреждения подобных ситуаций. Техника и тактика игры (ведения матча). Правила игры в флорбол.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе начальной подготовки третьего тренировочного года;

Специализированная спортивная экипировка флорболиста. Физические качества и физическая подготовка: физические способности человека, их развитие, сенситивные (чувствительные) периоды. Профилактика травматизма в флорболе: правильный подбор инвентаря, «заминка». Гигиена спортсмена в условиях тренировок и соревнований. Закаливание: значение для спортсмена, виды закаливания. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола: статус соревнований, периодичность и места проведения. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания. Врачебный контроль и самоконтроль: углубленное медицинское обследование, его значение, необходимость и периодичность. Техника и тактика игры (ведения матча). Анализ соревнований. Структура соревнований: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров. Правила игры в флорбол и регламент соревнований.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого тренировочного года;

Физические качества и физическая подготовка: развитие физических качеств флорболиста, виды упражнений (направленность, использование инвентаря, задачи). Профилактика травматизма в флорболе. Первая помощь при травмах. Режим спортсмена во время участия в соревнованиях. Основы спортивного питания: правильное питание, полезные и вредные для спортсменов продукты. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления

флорболом. Основы спортивной подготовки: понятие циклов тренировочного процесса. Врачебный контроль и самоконтроль: восстановление после болезни, травмы. Техника и тактика игры (ведения матча). Психологическая подготовка к соревнованиям: простейшие приемы. Строение и функции организма: основные двигательные функции и их применение в флорболе. Требования ЕВСК, для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: наименование спортивных разрядов и их статус. Анализ соревнований. Правила игры в флорбол и регламент соревнований: площадка (размеры); постоянные принадлежности площадки; правильные удары (все случаи); подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе спортивной специализации;

Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча, понятие «спортивная форма». Периоды изменения функционального состояния организма флорболиста во время тренировочных занятий и соревнований (предстартовый, основной рабочий, восстановительный). Профилактика травматизма в флорболе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжениях, ушибах. Закаливание организма: профилактика вирусных и инфекционных заболеваний. Основы спортивного питания: рацион спортсмена, сбалансированность питания. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола: существующие категории турниров среди мужчин и женщин. Основы спортивной подготовки: планирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Врачебный контроль и самоконтроль на соревнованиях, подготовка к матчу. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры. Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч, влияние на противника в ходе матча. Строение и функции организма: физические характеристики ударных движений в флорболе. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов: понятие официальных спортивных соревнований, их рангов и нормативов выполнения требований ЕВСК. Анализ соревнований. Правила игры в флорбол и регламент соревнований; регистрация участников турниров.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего тренировочного года;

Техника безопасности при игре на площадке. Здоровый образ жизни и двигательная активность и свежий воздух. Основы спортивного питания: специализированное питание, энергетическая сбалансированность. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола. История флорбола в нашей стране, в каком городе зародился, год рождения федерации флорбола (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении



противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Строение и функции организма: подростковая физиология и проблемы роста. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до II спортивного разряда включительно). Антидопинговые правила: понятие допинга.

Анализ соревнований. Правила игры в флорбол и регламент соревнований: переигрывание очка; проигрыш очка; непрерывность игры; подсказки игроку; вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы; роль судей на площадке: вопросы по фактически случившемуся на игре и применению правил.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого тренировочного года;

Техника безопасности и профилактика травматизма в флорболе: причины травматизма (подбор инвентаря и снаряжения, оборудование площадок и тренировочных залов, адекватные оценки подготовленности спортсмена и спортивной нагрузки, понятие «перетренированность», физические нагрузки при травмах и заболеваниях, качество разминки и «заминки»). Здоровый образ жизни: опасность курения, употребления алкоголя и наркотиков. Основы спортивного питания: витамины и биологические добавки, их влияние на спортсмена. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола История флорбола в нашей стране. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к интенсивным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии и поведении противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Строение и функции организма: влияние индивидуальных особенностей строения организма на игровые возможности теннисиста. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда.. Антидопинговые правила: запрещенные препараты и выявление нарушений антидопинговых правил. Анализ соревнований. Правила игры в флорболе и регламент соревнований: помеха; права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) пятого тренировочного года;

Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие – физических характеристик ударных движений в флорболе. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма: обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры предупреждения таких ситуаций. Профилактика травматизма в флорболе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки. История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола. Система юношеских международных турниров: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация на турнирах; Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Анализ

соревнований. Правила игры в флорбол и регламент соревнований: исправление ошибок; форма игроков; перерывы между матчами.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства;

История, состояние и развитие мирового и отечественного флорбола. Врачебный контроль и самоконтроль: оперативный, текущий и этапный контроль. Техника и тактика игры на счет (ведения матча): планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС и звания МС России. Антидопинговые правила: ответственность и санкции за нарушение антидопинговых правил. Анализ соревнований. Правила игры в флорбол и регламент соревнований: исправление ошибок; форма игроков.

#### 14.2. Физическая подготовка

С первого дня занятий флорболом тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. На это есть свои причины.

Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая - во взаимосвязи навыков и умений. Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста спортсменов и ряда других причин. Доля средств физической подготовки с возрастом и ростом мастерства флорболистов уменьшается. Однако уменьшается лишь их относительная величина. Абсолютная величина с возрастом и ростом мастерства флорболистов увеличивается. При развитии физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные периоды возрастного развития, т. е. периоды, во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» (сенситивный, критический) возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе.

Физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека.

Задачей начального этапа физической подготовки детей в возрасте от 6 до 10 лет является общее укрепление организма ребенка и развитие у него основных двигательных функций, таких как гибкость, ловкость, координация движений. Этот этап служит основой для дальнейшей спортивной подготовки, приобретения и развития впоследствии более сложных навыков.

Физическая подготовка подростков в возрасте 11–14 лет характеризуется совершенствованием умений и навыков, полученных на предыдущем этапе, а также умеренным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Хотя подростковый организм еще не окончательно сформирован и по-прежнему существует опасность травматизма вследствие чрезмерных нагрузок, в этом

возрасте уже допустимо и нужно сосредоточиться на развитии более специальных умений и навыков.

Физическую подготовку принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП). Общая физическая подготовка включает комплекс универсальных упражнений, подходящих для многих видов спорта и направленных на развитие необходимых качеств любого спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие более узких специальных навыков, необходимых непосредственно спортсмену определенного вида спорта.

Применительно к флорболу, такое деление весьма условно, поскольку флорболист должен обладать множеством качеств и навыков, которые следует развивать. Развивать эти качества и навыки следует при помощи программ физической подготовки с учетом флорбольной специфики, т. е. максимально приближая способы выполнения упражнений к техническим, тактическим и психологическим особенностям игры в флорбол.

Координационные способности (ловкость) - способность точно выполнять определенные движения.

Для воспитания ловкости рекомендуются упражнения, включающие элементы новизны, связанные с мгновенным реагированием на меняющуюся обстановку, а также упражнения, координационная сложность которых повышается от занятия к занятию. Очень эффективны для воспитания ловкости упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат, например различного рода кувырки, полёты-кувырки через препятствия, перевороты, прыжки с поворотами и т. п.

Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Для совершенствования равновесия в занятиях необходимо включать такие упражнения, как повороты, наклоны, прыжки с поворотами на 90, 180, 360°, кувырки из разных исходных положений. С этой же целью во время игры на площадке имеет смысл вводить дополнительные задания типа выполнения кувырка – лицом вперёд, боком, спиной, прыжка с вращением и т. д. после удара. Темп игры в таком случае не должен быть высоким.

#### Упражнения для развития ловкости и координации

##### ОФП:

- приседание на одной ноге "пистолетом" с последующим подскоком вверх; "танец" в присядку с выбрасыванием ног вперёд;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- отбивание набивного мяча ступней;
- легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- прыжки на гимнастическую скамейку и через неё
- прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов;
- "вратарские упражнения": ловля мяча в прыжках;
- прыжки с высоким подниманием колен ("кенгуру");

- многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);
- прыжок ноги вперед в стороны - "щучка". СФП:
- 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.

#### Скоростные способности

(Быстрота) - умение не только быстро перемещаться, но и выполнять с высокой скоростью определенные действия. Быстрота реакции. При развитии быстроты реакции на движущийся объект целесообразно, во-первых, увеличивать скорость полёта мяча, во-вторых, повышать внезапность его появления, в-третьих, сокращать путь полёта. Однако следует сказать, что при использовании этих методических рекомендаций можно применять всевозможные упражнения не обязательно с флорбольным мячом. Это может быть и шайба, и футбольный, и баскетбольный, и иные мячи, например мяч меньшего размера, чем флорбольный. Для развития реакции на движущийся объект в тренировочный процесс следует включать такие спортивные игры, как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, ручной мяч, а также всевозможные подвижные игры.

Быстрота движений. Для развития быстроты движений следует подбирать такие упражнения, которые близки к специфическим действиям флорболистов и хорошо освоены игроком, чтобы волевые усилия спортсмена были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Кроме того, упражнения должны подбираться с таким расчётом, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях.

Упражнения для развития скоростных качеств.

ОФП:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.
- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

#### СФП:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м;
- 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 опережении действий партнера (овладение мячом и т. п.);
- подвижные игры «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану» и т. д.

Силовые способности - помогают справляться с нагрузками и поддерживают развитие других качеств. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе. Это значит, что прежде, чем приступить к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки - укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота.

Особое внимание у детей, начавших заниматься флорболом, следует обратить на мышцы брюшного пресса. Эти мышцы участвуют в выполнении всех ударов и передвижении, совершаемых флорболистами. Упражнения для туловища более динамичны и эффективны для тренировки мышц брюшного пресса. Это могут быть упражнения с гантелями, метания камней, набивных мячей весом до 1 кг, подъёмы, махи, качи и т. д.

На начальном этапе подготовки для воспитания силы следует подбирать упражнения, сопровождающиеся минимальным напряжением, исключая натуживание, – к ним можно отнести кувырки, перевороты, стойки, подтягивания, отжимания, лазанье по канату, перетягивание каната, различные прыжки и игры, как подвижные, так и спортивные, но по упрощённым правилам. С возрастом требования к проявлению силы повышаются. Однако, развитие силы должно продолжаться в основном с помощью упражнений скоростно-силового характера, имеющих общее воздействие на организм. Это в основном всевозможные

прыжковые упражнения, разнообразные упражнения с набивными мячами, маховые упражнения, некоторые из них целесообразно выполнять с небольшими отягощениями. В занятиях флорболистов 14–15 лет уже можно использовать значительные силовые напряжения, начинать направленную силовую тренировку. Однако вес отягощения и количество повторов должны быть ограничены. Поэтому наряду с применением направленных силовых упражнений в занятиях широко должны быть представлены упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и спины. Кроме того, после упражнений с отягощениями следует выполнять висы. Целесообразно вместо приседаний, выпрыгиваний с отягощениями применять сходные по режиму работы упражнения для ног, но в исходном положении сидя или лёжа на спине на специальных тренажёрах. Важно помнить, что упражнения, укрепляющие мышцы поясничной области, должны выполняться перед упражнениями с отягощением.

#### Упражнения для развития силовых способностей

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь;
- приседания на одной ноге;
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены
  - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- с гантелями (вес 0,5 кг):
- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.
- с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:
- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

Скоростно-силовые возможности. Для флорболистов решающее значение имеет не абсолютная и даже не относительная сила, а скоростно-силовая подготовленность, благодаря которой возможно быстрое выполнение движений, связанных с проявлением силы. Для этого подходят упражнения с небольшим отягощением (до 20% от максимального), которые выполняют в максимальном темпе или с предельной скоростью. Могут применяться такие упражнения, как прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах и на каждой поочередно, прыжки через скамейку, через барьеры, прыжки в стороны, в присядку, "кенгуру", "звезда", многоскоки с ноги на ногу и на каждой в отдельности, бег в гору, бег с небольшим отягощением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

#### ОФП:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

#### СФП:

- 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).

Выносливость - способность выдерживать необходимый уровень нагрузок в течение длительного времени.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т. п.); спортивные и подвижные игры. Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные игры; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15–20 мин и доведя до 30–40 мин.

Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

Для развития общей и специальной выносливости наиболее эффективна круговая тренировка:

- Прыжки «кенгуру» (можно с набивным мячом в руках).
- Из положения лёжа на животе, руки вытянуты вверх, прогнуться, одновременно отвести ноги и туловище назад (можно ногами удерживать мяч, руками гантели).
- Из положения лёжа на спине одновременно поднимать ноги и туловище.
- Сидя на скамейке, держась за неё руками, поднимать и опускать ноги, пола не касаться, ног не сгибать (можно ногами удерживать мяч).
- Из положения стоя бросить набивной мяч вверх, сесть, встать (лучше без помощи рук), поймать мяч.
- Отжимание от пола.
- Из положения руки в стороны, мяч в левой руке, бросок мяча через голову в правую руку, и наоборот.



- Из положения лёжа на спине, руки с мячом вытянуты вперёд, быстро поднимать и опускать руки.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость флорболиста проявляется при выполнении основных технических приёмов. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее.

Флорболист, обладающий большей подвижностью в суставах, имеет большие шансы отбить мяч, находящийся от него на значительном расстоянии (при прочих равных условиях). Чем выше уровень развития гибкости, тем легче, быстрее и экономичнее могут выполняться движения.

Основными средствами развития гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. И те, и другие подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные.

К общеподготовительным упражнениям относят всевозможные наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т. п., выполняемые без отягощений и с отягощениями. Отягощения используют для увеличения амплитуды.

Специально-подготовительные упражнения подбирают с учётом специфики выполнения основных ударов. В этих упражнениях также можно использовать дополнительные отягощения или помощь партнёра. Обычное выполнение основных ударов играет лишь вспомогательную роль в воспитании гибкости.

Упражнения по развитию гибкости следует применять ежедневно. Включать их можно во все части тренировочного занятия. В подготовительной части они являются одним из обязательных компонентов разминки и имеют поддерживающий характер. В основной части урока они могут использоваться после упражнений, направленных на решение основной задачи (например, воспитания силы и т. п.). Если задача развития гибкости выносится в качестве основной, то решать её целесообразно во второй части урока на фоне небольшого утомления.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т. п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);
- выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам;
- подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

### 14.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка - процесс овладения техническими приемами флорбола, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства. Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять их в игре.

Этап начальной подготовки 1-го и 2-го тренировочного года 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.

Этап начальной подготовки 3-го тренировочного года Техника игры полевых игроков. 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.

Тренировочный этап (спортивного совершенствования) 1-го и 2-го тренировочных годов

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 неподвижному 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.

Тренировочный этап (спортивного совершенствования) 3-го и 4-го тренировочных годов

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 и 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.

Тренировочный этап (спортивного совершенствования) 5-го тренировочного года. 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 с 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

летающего мяча. Остановка быстро летающего 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 летающих мечей. Совершенствование техники отбивания низколетающих 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.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 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 (утомление), 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.

### 14.4. Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки 1-го и 2-го тренировочного года Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

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

Тактика игры в защите

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

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

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.

Этап начальной подготовки 3-го тренировочного года

Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных 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 (спортивного совершенствования) 1-го и 2-го тренировочных годов

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.

Тренировочный этап (спортивного совершенствования) 3-го и 4-го тренировочных годов

Тактика игры полевых игроков. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание 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.

Тренировочный этап (спортивного совершенствования) 5-го тренировочного года

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.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Этапы совершенствования спортивного мастерства в многолетней подготовке флорболистов приходится на юношеский возраст спортсменов. 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.

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.

### 15. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

				Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления



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

## V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 16. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

*Таблица № 18*

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

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

Таблица № 19

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ключка флорбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	6	2	6
	Мяч флорбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	4	1

Таблица № 20

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Вратарские брюки (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Вратарский свитер (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
6.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Шлем с защитной маской (для вратаря)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

## 17. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

## 18. Информационно-методические условия реализации Программы

### Литература

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. - М., ФиС, 1977.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. - М.; Физкультура и спорт, 1980.
3. Бубе Х., Фэк Г., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике: Пер. с нем. ~ М.,
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. ~М., ФиС, 1982.
5. Баженов А. А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6, Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 и № 2
6. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. -М., Просвещение. 1981.
7. Громаков В.С, Малыгин Е. В., Невмянов А.М., Сверкунова Г. Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
8. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.; Физкультура и спорт, 1981.
9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. 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.; Terra-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 ИПШК РО, 2001.
20. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование . М.; Физкультура, образование и наука, 1996.
21. Селуянов В.Н., Шестаков М. П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. -М.; СпортАкадемПресс, 2000.
22. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В. Г. Никитушкина. ~-М.; МГФСО, ВНИИФК, 1994.
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.; Издательство СААМ, 1995
24. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ; под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина - М.; ФиС, 1981.
25. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б. А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
26. 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.
27. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт, 1987.
28. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. -М.; Физкультура и спорт, 1980.
29. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). / Под ред. В. А. Костяева. - Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.
30. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). -М.; Физкультура и спорт, 1986.
31. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - 2-е изд., доп. и перераб. - М., 1980.
32. Яковлев В. Игры для детей. ~М., ФиС, 1975.
33. Andras Czitrom "Floorball-innebandy" пер. со шведского языка, изд. Швеция, 1991.

Электронные ресурсы

1. Национальная федерация флорбола России (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.floorballunion.ru/>
2. Министерство спорта 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>