



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ФЛОРБОЛ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Национальная федерация флорбола России»;

Быков Анатолий Валентинович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Института судостроения и морской арктической техники (Севмашвтуз) филиала Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова» в г. Северодвинске Архангельской области, главный тренер женской спортивной сборной команды Российской Федерации по флорболу

Рецензенты:

Дмитренко Олег Алексеевич, кандидат педагогических наук, член президиума общероссийской спортивной общественной организации «Национальная федерация флорбола России»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «флорбол».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «флорбол»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «флорбол»	21
4.1. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «флорбол»	21
4.2. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «флорбол»	23
4.3. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия в виде спорта «флорбол»	25
4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки	25
4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	32
4.6. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	42
4.7. Психологическая подготовка	50

4.8. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия	51
4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела	51
4.10. Учебно-тематический план	53
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «флорбол»	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	54
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	54
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	54
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 13.02.2024 № 140 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1071 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71621).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

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

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1071 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 № 140 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – Примерная программа);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществлении учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «флорбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «флорбол» учитываются Организационными комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Программой является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в академических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

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
------------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «флорбол»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в академических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в академических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной

подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим

в судействе спортивных соревнований может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП до года в виде спорта «флорбол» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 - План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

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

На УТЭ:

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

На ССМ:

- 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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

- 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года или спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «флорбол»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «флорбол», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

В контексте рабочей программы по виду спорта «флорбол» применяются следующие понятия - обучающийся, спортсмен, флорболист.

Основные технические и тактические элементы и понятия, применяемые в виде спорта «флорбол» представлены в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

4.1. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «флорбол»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап – летний
	Совершенствование технических элементов	2 этап – летне-осенний
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	3 этап – октябрь
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	с 1 ноября по 1 июня
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца (июнь)

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл, длительностью 2-3-недельных микроцикла – втягивающий, который является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл, длительностью 3-6-недельных микроциклов – базовый, направленный на развитие основных качеств обучающегося.

2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, повышается интенсивность выполнения учебно-тренировочной нагрузки, совершенствуется уровень физической подготовленности обучающихся. Длительность этапа составляет - 2-3 мезоцикла или 6-8 недель.

Предсоревновательный период, период ранних стартов или развития собственно спортивной формы. Продолжительность периода 4-6 микроциклов, где решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе

использования соревновательных упражнений. В конце этого периода проводится главное отборочное соревнование.

Соревновательный период, непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-6 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.2. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «флорбол»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся.

Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки

4.3. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия в виде спорта «флорбол»

Основной составной частью учебно-тренировочного процесса, является учебно-тренировочное занятие. От правильности составления которого зависит целостность спортивной подготовки обучающегося. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно решать конкретные задачи, вытекающие из общих задач учебно-тренировочного процесса.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности. В подготовительную часть входит: разминочный бег, общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения флорболиста.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование технических и тактических приемов и действий, развитие физических качеств обучающегося и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия постепенно снижается интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяют легкий равномерный бег, бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.

4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- овладение основами техники вида спорта «флорбол»;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях вида спорта «флорбол»;

- получение общих знаний об антидопинговых правилах.

ЭНП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена, поскольку именно на этом этапе спортивной подготовки закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Учебно-тренировочный процесс на ЭНП включает в себя виды спортивной подготовки: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, теоретическую и психологическую подготовку.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Примерный перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Развитие скоростных качеств	- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; - челночный бег; - различные эстафеты; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.)
Развитие скоростно-силовых качеств	- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/ выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - различные индивидуальные упражнения в парах, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах; прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - серийное выполнение различных бросков набивных мячей, камней (снизу вперед, назад спиной, от груди, из-за головы и т.п.); - подпрыгивание на руках из упора лежа; - упражнения с набивными мячами (броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной, толкание мяча одной рукой и двумя, подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах, броски мяча ногами вверх и вперед), перебрасывание одного, двух мячей на бегу,

	лежа на спине, животе, броски от груди двумя руками; - различные эстафеты с элементами прыжков
Развитие силовых качеств	- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание- разгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений, с закрепленными руками и ногами; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.); - лазанье по канату; - сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену; - лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову, лежа на животе, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч
Развитие выносливости	- бег, кросс 1 км, 2 км; - плавание, лыжные гонки/ прогулки и т.п.
Развитие координационных способностей	- стойки на лопатках, голове и руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, с места и с разбега, через плечо; - «колесо»; - рандат; - в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа с гимнастической палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с гимнастической палкой на плечах и за спиной, прыжки через гимнастическую палку
Комплексное развитие качеств	- спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол); - подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «Перестрелка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч капитану»; - эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д.
Специальная физическая подготовка	
Комплексное развитие качеств для выработки основных навыков игрока во флорбол	- бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками, приставным шагом; - бег по спирали; - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед;

	- 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; - упражнения на развитие быстроты реакции
Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в приложении №5 к методическим рекомендациям	

Техническая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на ЭНП

Обучение технике игры полевых игроков:

- хват клюшки и стойка: хват клюшки одной, двумя руками, стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая) и перемещений в ней;
- перемещение флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча;
- ведение мяча: ведение мяча широкое и короткое, различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»), ведение мяча «восьмеркой», ведение мяча лицом и спиной вперед по прямой, по виражу, по восьмерке, ведение без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), ведение мяча по прямой и по дуге, ведение мяча толчками (ударами) концом крюка клюшки и серединой крюка клюшки (перед собой, сбоку), ведение, прикрывая мяч корпусом, ведение с остановками и ускорениями, смешанный способ ведения мяча;
- передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны клюшки;
- прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны клюшки, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой;
- бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с удобной и неудобной стороны клюшки, на месте и в движении;
- удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны клюшки, удар по летному мячу, выполнения подкидки;
- обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов), выполнение обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону;
- отбор и перехват мяча: отбор мяча ногой; отбор при встречном движении и сбоку, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки, отбор мяча в момент приема и во время ведения: выбивание или вытаскивание, отбор мяча с «удобной» и неудобной» стороны клюшки;
- розыгрыш спорного мяча носком пера клюшки на себя; розыгрыш спорного мяча выбиванием, розыгрыш спорного мяча продавливанием;

- остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой; остановка мяча с уступающим и без уступающего движения; остановка с «удобной» и «неудобной» стороны клюшки.

Обучение технике игры вратаря:

- стойка (высокая, средняя, низкая);
- элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях, на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип);
- противодействие и овладение мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля – одной или двумя руками, накрывание; выход навстречу игроку, бросающему мяч);
- нападение (передача мяча рукой);
- ловля и отбивание мяча: одной или двумя руками, накрывание рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой, посланного тренером, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях.

Тактическая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на ЭНП

Обучение тактическим действиям полевых игроков:

- тактические действия в команде; быстрые переключения в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению; учебные игры во флорбол; малые (упрощенные) игры;
- индивидуальные тактические действия: тактика игры в нападении; выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча; умение ориентироваться на игровой площадке; выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников; выполнение тактических заданий на игру;
- групповые тактические действия: изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде; передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении; взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча»; тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; игра в атаке 2х0, 2х1, 2х2, 3х0, 3х1, 3х2; передача мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4; подстраховка партнера, переключение; игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча.

Обучение тактическим действиям вратаря:

- правильный и своевременный выбор места в воротах при атаке;
- выбор способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча;
- умение концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам;
- ориентирование в штрафной площади и взаимодействие с защитниками;

- предугадывание игровых ситуаций.

4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

- развитие и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование умений и формирование навыков в технической подготовке обучающегося;
- повышение уровня теоретической и тактической подготовленности;
- приобретение и накопление опыта участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Примерный перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Развитие скоростных качеств	- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; - челночный бег; - различные эстафеты; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте; бег на месте с упором в стену; работа руками, как в беге и т.п.)
Развитие скоростно-силовых качеств	- упражнения с набивными мячами (вес мяча - до 5 кг) (броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной, толкание мяча одной рукой и двумя, подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах, броски мяча ногами вверх и вперед); - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу; - быстрые сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с хлопком перед собой; - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками; - ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/ выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт (на разную высоту) и спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - различные упражнения в парах, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов; - подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении; - бег на одной ноге;

	- прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед; - прыжки на двух ногах, на одной ноге по ступенькам вверх, вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед; - в упоре лежа подпрыгивание на руках; - лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, лежа на животе, броски от груди двумя руками; - различные эстафеты с элементами прыжков
Развитие силовых качеств	- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибания одной руки в упоре лежа на одной руке, передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену, ходьба на руках; - сгибание-разгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений, с закрепленными руками и ногами; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.); - лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; - упражнения на все группы мышц с гантелями, гирями, штангой и т.п.; - упражнения с набивными мячами лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову, лежа на животе, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч
Развитие выносливости	- подвижные и спортивные игры; - бег, кросс 1 км, 2 км; - плавание, лыжные гонки / прогулки и т.п.
Развитие координационных качеств	- стойки на лопатках, голове и руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, с места и с разбега, через плечо;

	- «колесо»; - рандат; - в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа с гимнастической палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с гимнастической палкой на плечах и за спиной, прыжки через гимнастическую палку.
Комплексное развитие качеств	- спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол); - подвижные игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время.
Специальная физическая подготовка	
Комплексное развитие качеств для выработки основных навыков игрока в флорбол	- бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками на короткие дистанции 10 м – 20 м – 30 м – 40 м – 60 м; - бег по спирали; - бег вверх по лестнице; - бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; - принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; - 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, кувырки. вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо; - имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов; - переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.), то же самое с ведением мяча; - бег с изменением направления (до 180°); - многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения; - игровые упражнения с мячом высокой интенсивности; - эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени; - учебно-тренировочные игры с увеличенной продолжительностью
Теоретическая подготовка для УТЭ представлена в приложении №5 к методическим рекомендациям	

Техническая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на УТЭ до трех лет

Обучение и совершенствование техники игры полевых игроков.

Обучение и совершенствование:

- технике перемещения (бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки);
- владением клюшкой и мячом различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»);
- владением клюшкой без отрыва мяча от крюка клюшки;
- ведению мяча толчками (ударами);
- ведению, прикрывая мяч корпусом, смешанным способом ведения мяча;
- приема мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват);
- приема без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки);
- приема мяча корпусом и ногой;
- приема летного мяча клюшкой;
- передаче мяча ударом, броском, сверху, по полу, неудобной стороной клюшки;
- броску («заметающий», «кистевой», с дуги, с неудобной стороны);
- броску (удар «щелчок», «прямой» удар).

Техническая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на УТЭ до трех лет предусматривает повторение ранее изученных способов отбора мяча, отбора мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации, выполнение финтов при отборе мяча, ловли мяча на себя, отбора мяча (в момент приема и во время ведения), по выполнению обманных движений (финтов).

Обучение и совершенствование техники игры вратаря.

Обучение и совершенствование:

- перемещениям в основной стойке, по прямой и дугам, лицом и спиной вперед, приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, умение принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений;
- технике стартов и остановок;
- противодействию и овладением мячом (парирование – отбивание низколетящих мячей правой и левой ногой, высоколетящих мячей – рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание), умению выполнять действия при наличии сбивающих факторов, действиям вратаря против вышедшего с мячом противника;

- игре на выходах без падения и в падении на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений;
- прыжку в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой;
- обманным движениям (финты) вратаря;
- нападению (передача мяча рукой), вбрасыванию мяча.

Техническая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на УТЭ свыше трех лет

Обучение и совершенствование технике игры полевых игроков.

Обучение и совершенствование:

- технике перемещения флорболиста (бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки);
- ведению с изменением скорости и направления движения, ведению на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков, ведению с преодолением препятствий, выполнению технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек; индивидуальная техника ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения, ведению с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий, эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени;
- выполнению финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым;
- выполнению 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;
- броску и удару по мячу: техника выполнения броска: на месте, в движении, неподвижного катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны клюшки, в одно и два касания, техника выполнения удар-броска, техника выполнения кистевого броска, выполнение бросков с контролем силы и точности (умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления), броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения, техника выполнения «подкидки» мяча, техника выполнения «заметающего» броска, точность выполняемых ударов и бросков, бросок – удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техническая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на УТЭ свыше трех лет предусматривает повторение ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий, отбора мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации, отбора мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях, техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх, ловли мяча на себя; приема мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны клюшки, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой; остановкам мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны клюшки, остановкам мяча с «переводом» для продолжения игровых действий, остановкам прыгающего и летящего мяча, остановкам быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока, техники остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, остановкам мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны клюшки, остановкам мяча при встречном и параллельном движении игрока; выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях приближенных к игровым, обводкам и обыгрыванию соперника, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов).

Обучение и совершенствование техники игры вратаря:

- перемещениям в основной стойке, по прямой и дугам, лицом и спиной вперед, умениям принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений;
- технике стартов и остановок;
- остановкам мяча рукой, отбиванию ногой, со страховкой рукой, технике отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой, высоколетящих мячей – рукой, туловищем, головой, действия вратаря против вышедшего с мячом противника, игра на выходах без падения и в падении;
- выполнению обманных движений (финтов);
- вбрасыванию мяча;
- отбиванию и остановкам мяча при игре в воротах и на выходе;
- технике быстрого вставания и принятия основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении на правый и левый бок, вставаниям в основную стойку после падений, прыжки в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой, умениям выполнять действия при наличии сбивающих факторов.

Тактическая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на УТЭ до трех лет

Тактические действия полевых игроков

Обучение и совершенствование общим тактическим действиям индивидуального игрока: 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; 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.

Обучение и совершенствование групповым тактическим действиям: 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; 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.

Обучение и совершенствование командным тактическим действиям: 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; 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.

Обучение и совершенствование тактических действий вратаря:

- индивидуальные тактические действия, и выбор способа противодействия в различных игровых и стандартных ситуациях;
- действия при отскоке мяча от вратаря;
- выбора места в воротах при атаке броском, ударом;
- умение 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.

Тактическая подготовка игроков по виду спорта «флорбол» на УТЭ свыше трех лет

Тактические действия полевых игроков

Совершенствование общих тактических действий индивидуального игрока: 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); своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, броску.

Совершенствование групповых тактических действий: быстрота организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного преимущества в атаке за счет подключения защитников; острота и результативность действий в завершающей фазе атаки; розыгрыш стандартных положений: при вбрасывании мяча от ворот, от боковой линии, свободных ударах в различных зонах поля; выполнение ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков; слаженность действий и взаимостраховка 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).

Совершенствование командных тактических действий: 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; умение взаимодействовать в центральной зоне при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам; игра 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 действий вратаря: определение направления возможного броска, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы; игра на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне; тактические

действия в условиях типичных игровых ситуаций; - взаимодействие с игроками в обороне; начало атакующих действий команды; тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, и при добивании; умение противодействовать помехам; тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами в игровых и стандартных ситуациях; изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

4.6. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Направленность учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и применяемые средства идентичные на этапах ССМ и ВСМ, тренировочная нагрузка регулируется за счет объема и интенсивности применяемых средств.

Основными задачами являются:

- совершенствование уровня физической и специальной подготовленности;
- совершенствование техники флорбола в усложненных условиях и ее индивидуализация;
- совершенствование и повышение уровня индивидуальной, групповой и командной тактики игры в флорболе;
- индивидуализация спортивной подготовки в соответствии с игровым амплуа;
- достижение высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности.

Основное содержание учебно-тренировочных занятий:

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

с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах проведенных игр; контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя следующую последовательность:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Примерный образец программного материала по видам спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Программный материал по видам спортивной подготовки

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Примерный перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Совершенствование скоростных качеств	- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м, 100 м; - челночный бег; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте с упором в стену, быстрая работа руками, как в беге и т.п.) продолжительностью около 10 с; - стартовые рывки на короткие отрезки под команду тренера из различных исходных положение (сидя, лежа, из упора лежа и т.п.); - бег на короткие отрезки с максимальной скоростью в горку, с горки, с сопротивлением на 10 м, 20 м, 30 м
Совершенствование скоростно-силовых качеств	- упражнения с набивными мячами (броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной, толкание мяча одной рукой и двумя, подскоки и прыжки с мячом в руках и ногах, броски мяча ногами вверх и вперед); - перебрасывание одного, двух мячей на бегу; - быстрые сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с хлопком перед собой, с хлопком за спиной; - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/ выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе с утяжелением, без утяжеления; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт с утяжелением, без утяжеления; - спрыгивание с разной высоты на две или одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания, то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;

	- лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, лежа на животе, броски от груди двумя руками; - различные индивидуальные упражнения, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов
Совершенствование силовых качеств	- подъем на переднюю часть стопы с утяжелением (гантели, штанга); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание одной руки в упоре лежа, передвижения, сгибание-разгибание рук стоя на руках; - сгибание - разгибание туловища и подъем ног из различных исходных положений, с закрепленными руками и ногами; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.); - лазанье по канату без помощи ног; - упражнения на все группы мышц с использованием тренажеров, гантелей, гирь, штангой и т.п.: приседания, полуприседы с различным положением ног, полуприседы на одной ноге, выпады, «становая» тяга, жим лежа, под углом, подъемы рук с гантелями, жим штанги от груди, рывки, рывковые тяги, толчки, сгибание-разгибание рук с гантелями, штангой, тяга штанги/ гантелей в наклоне, и т.п.; - лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову, лежа на животе, подъем ног с мячом; - передача одного, двух мячей/блинов от штанги/гири в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч
Совершенствование выносливости	- спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол); - равномерный продолжительный бег, кросс 3 км, 5 км, 10 км; - продолжительная двигательная деятельность; - круговые тренировки; - плавание, лыжные гонки и т.п.
Совершенствование координационных способностей	- стойки на голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену, ходьба на руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, с места и с разбега, через плечо; - различные гимнастические упражнения («колесо», рандат, фляк, и т.п.)
Специальная физическая подготовка	
Комплексное совершенствование основных навыков игрока в флорбол	- передвижения в сочетании с техникой владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью, в усложненных условиях;

	- бег 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; - стартовые рывки из различных положений (сидя, стоя боком, лежа и т.п.); - беговые упражнения с отягощением; - имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов; - бег вверх по лестнице; - бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; - переменный бег, то же самое с ведением мяча; - бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления; - выполнение элементов техники в быстром темпе; - кроссы с переменной скоростью; - многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения; - игровые упражнения с мячом большой интенсивности; - учебно-тренировочные игры с увеличенной продолжительностью
Теоретическая подготовка для этапов ССМ и ВСМ представлена в приложении №5 к методическим рекомендациям	

Техническая подготовка игроков

Совершенствование техники игры полевых игроков:

– владение клюшкой и мячом: дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов; изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной), совершенствование умения 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, совершенствование отборе 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 психологическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.;

– передвижение полевых игроков: передвижения в сочетании с техникой владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью, в усложненных условиях; бег 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;

– выполнение основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, различные способы отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей флорболистов, эффективное выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Совершенствование техники игры вратаря:

- перемещение лицом и спиной вперед, боком в створе ворот и в штрафной площади, стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений;
- отбивание мяча всеми ранее изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих;
- обманные движения;
- вбрасывание мяча.

Тактическая подготовка игроков по виду спорта «флорбол»

Тактические действия полевых игроков

Совершенствование общих тактических действий индивидуального игрока: совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника; выбор направления и способа атаки ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря; выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности; применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок»; 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; 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; совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников; выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности; 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.

Совершенствование групповых тактических действий: 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; совершенствование взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях; наигрывание новых игровых комбинаций; умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации; совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх; сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы 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.

Совершенствование командных тактических действий: совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный бросок по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство и др.); перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях; совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников; 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.); 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.

Совершенствование тактических действий вратаря: совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе; выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря; взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии; совершенствование тактического мышления, игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника; 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 тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях

направления мяча; умение противодействовать помехам; совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча, на выходе, при вводе мяча рукой; начало атаки.

4.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.8. Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия

1. К учебно-тренировочному занятию допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и наличием медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «флорбол».
2. При проведении учебно-тренировочного занятия необходимо соблюдать правила поведения, установленные в спортивном зале.
3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.
4. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан сообщить администрации учреждения и принять меры по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
5. Тренер-преподаватель перед началом учебно-тренировочного занятия должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования, проверить безопасность места проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
7. Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед началом учебно-тренировочного занятия, необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
8. Ногти на руках обучающихся должны быть коротко подстрижены.
9. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочного занятия и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
10. На учебно-тренировочных занятиях запрещается:
 - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
 - категорически запрещается бросать мяч под ноги игрокам, передавать или поддавать мяч ногой.

4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов,

средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.10. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «флорбол»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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), согласно ФССП, предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

Информационные образовательные ресурсы:

1. Быков, А.В. Классификация техники игры вратаря и исследование соревновательной деятельности голкиперов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков, А.А. Ленин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С.14-16.

2. Быков, А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / Быков А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 44-50.

3. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 1: ведение, передача, прием [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие / А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2015.

4. Быков, А.В. Базовые элементы техники владения клюшкой и мячом во флорболе. Часть 2: бросок, удар, обводка, перехват, отбор, спорный мяч [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко; Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2016.

5. Быков, А.В. Техника игры вратаря во флорболе [Электронный ресурс]: Электронное учебное пособие /А.В. Быков, А.П. Скирденко, А.А. Ленин;

Сев (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2019.

6. Быков, А.В. Флорбол – командный игровой вид спорта. История развития / А.В. Быков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 90-97.

7. Комков, А.Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 66-70.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>);
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
7. Общероссийская спортивная общественная организация «Национальная федерация флорбола России» (<https://нффр.рф/>).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		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					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	72-84	83-100	87-116	112-150	50-62	67-100
2.	Специальная физическая подготовка	12-19	25-33	58-87	94-131	162-212	266-333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	15-29	56-75	100-125	133-166
4.	Техническая подготовка	162-181	196-237	269-342	253-328	324-374	433-499
5.	Тактическая подготовка	11-13	17-20	34-49	75-94	142-150	222-244
6.	Теоретическая подготовка	10-12	17-19	34-49	75-94	141-150	222-244
7.	Психологическая подготовка	10-12	16-19	34-48	75-93	141-149	222-244
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	5-10	13-19	17-25	23-34
9.	Инструкторская практика	-	2-4	4-11	10-19	13-25	17-34
10.	Судейская практика	-	2-4	3-11	9-18	12-25	16-33

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	5-10	12-18	17-25	22-33
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	5-9	12-19	16-25	22-33
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

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 и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---	--

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их 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 регион
	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 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
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«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
Учебно-тренировочный	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

этап (этап спортивной специализации)	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 спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это 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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки до года	-	-
Этап начальной подготовки свыше года	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части) .
	Судейская практика	Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов мира
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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	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

Приложение № 6
к методическим рекомендациям

Основные технические и тактические элементы и понятия, применяемые в виде спорта «флорбол».

Ведение мяча «восьмеркой» – ведение мяча клюшкой по траектории напоминающую цифру «8».

Ведение мяча «короткое» – ведение мяча с переключиванием его клюшкой перед собой с короткой амплитудой.

Ведение мяча «широкое» – ведение мяча с переключиванием его клюшкой перед собой с большой амплитудой.

Взаимодействие в тройках «треугольник» – эффективное взаимодействие трёх игроков, игроки занимают позиции образуя треугольник, основанием обращённый в сторону атаки. Игрок с мячом занимает вершину треугольника.

При розыгрыше мяча используют быстрые передачи с возвращением его в вершину треугольника. После каждой выполненной передачи игрок стремится за счёт финтов освободиться от опеки и занять выгодное для атаки положение. Туда и должна своевременно последовать выводящая на бросок мяча передача.

Взаимодействие в тройках «смена мест» – игрок перемещается из своей зоны в зону партнёра в тот момент, когда тот увёл оттуда опекающего его соперника.

Дриблинг – это продвижение игрока мимо соперника с сохранением мяча у себя.

Дриблинг способом «пятка-носок» – переключивание мяча от носка одной стороны крюка клюшки к основанию крюка другой стороны клюшки.

«Закрывание» – блокировка одного игрока другим, с целью помешать ему получить передачу мяча или продолжить атакующие действие.

«Заметающий» бросок – бросок мяча с длинным его разгоном клюшкой.

«Кистевой» бросок – бросок мяча клюшкой с места.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «забегание» – технические действия двух игроков, позволяющие за счет передачи от одного игрока, другому проводить обыгрывающие-атакующие действия.

Коронный финт – технико-тактический элемент, позволяющий обыграть соперника за счёт ложного движения (или имитации ложного движения).

Крюк клюшки – нижняя часть клюшки, сетчатой структуры, которой производится удары, броски мяча. Крюк клюшки имеет загиб, который определяет такие параметры, как сила броска в одно касание, а также влияет на скорость подъёма мяча. Клюшка в зависимости от загиба бывает с левым хватом (загиб крюка в право) и правым хватом (загиб крюка в лево).

«Летный» мяч – мяч, летящий по воздуху после удара/броска.

Неудобная сторона клюшки – выпуклая сторона крюка, сторона противоположна загибу клюшки.

Обводка, обыгрывание – траектория движения с действием игрока с мячом, позволяющее обойти соперника, сохраняя мяч.

Опекун – это игрок, прикрепленный к каждому игроку команды соперников в рамках персональной опеки.

Отбор – действие игрока позволившее отобрать мяч у соперника.

Открывание – действие игрока, позволившее убежать от опекуна.

Передача – действие игроков одной команды, позволяющее ударом/броском передать мяч от одного игрока другому.

Перехват – действие игрока, приведшее к отбору мяча у соперника.

Подкидка мяча – технический элемент, благодаря которому осуществляется подбрасывание мяча клюшкой.

Прием – техническое действие игрока позволяющее поймать мяч после передачи.

Прямой удар – это один из основных ударов, который используется при вводных и свободных ударах, ударах по воротам, для коротких и средних передач. При этом ударе крюк клюшки при соприкосновении с мячом находится под прямым углом к поверхности пола.

Розыгрыш спорного мяча – стандартная ситуация, при которой два игрока из разных команд пытаются получить контроль над мячом, который находится между ними, по сигналу судьи. Розыгрыш спорного мяча проводится в начале каждого игрового периода и после забитого в ворота мяча.

Скученность игроков – скопление игроков на достаточно маленькой площади площадки.

Стандартные положения – это способы возобновления игры после остановки. К ним относятся розыгрыш спорного мяча, ввод мяча в игру, свободный удар и штрафной бросок.

Удар щелчок – это вид броска, при котором флорболист бьет клюшкой по мячу с замаха.

Финт – технико-тактический элемент, позволяющий обыграть соперника за счёт ложного движения (или имитации ложного движения).

Эйр-трикс – это финт в флорболе, который заключается в обводке соперника с помощью подбрасывания мяча в воздух и перепрыгивания через него. Он включает в себя несколько этапов: подброс мяча, перепрыгивание через него и последующий контроль над мячом, чаще всего с последующим обводящим движением.