МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.ЕРЕМЕНКО»

РАССМОТРЕНО
на тренерском совете
№ 4 от «01» 09 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУ «СШ имени
К. Еременко»
_____ /С.П. Сидорчук/
№53-Р от «14» 09 2021 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по флорболу

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствование спортивного мастерства – без ограничения
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения

г. Новый Уренгой
2021 г.

Оглавление

1.	**Пояснительная записка**	
1.1.	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	2-5
1.2.	Сроки реализации программы на этапах спортивной подготовки	6-8
1.3.	Характеристика вида спорта флорбол и его особенности	8
1.4.	Особенности организации тренировочного процесса по флорболу	
2.	**Нормативная часть**	
2.1.	Структура системы многолетней подготовки флорболистов	9
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	9-10
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	10
2.4.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	11-14
2.5.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»	14-16
2.6.	Перечень тренировочных мероприятий	16
2.7.	Годовой план спортивной подготовки по этапам подготовки.	16-17
2.8.	Планы инструкторской и судейской практик	17-20
2.9.	Медицинский, медико-биологический контроль и применение восстановительных средств.	
2.10.	План антидопинговых мероприятий	
3.	**Методическая часть**	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	20-22
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	22
3.3.	Влияние физических качеств на результативность.	22
3.4.	Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23-24
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	25-27
3.6.	Организация научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.	28
4.	**Система спортивного отбора и контроля**	
4.1.	Критерии спортивной подготовки на различных этапах	28-29
4.2.	Требования к результатам реализации программы	30
4.3.	Виды контроля подготовленности	31-33
4.4.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	
5.	**Материально-техническое обеспечение.**	33
5.1.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
6.	**Перечень информационного обеспечения**	34-35
6.1.	Список литературных источников	35
6.2.	Перечень аудиовизуальных средств	36
6.3.	Перечень Интернет-ресурсов	

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации; требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации (МИНСПОРТ России) от 30.10.2015 г. № 999; Приказа от 30 июня 2021 года №486 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Флорбол», Устава МАУ «Спортивная школа имени К. Еременко» и предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, оказания методической помощи тренерам, работающими с занимающимися в МАУ «СШ имени К. Еременко».

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта флорбол;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития флорболиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области флорбола, освоение правил вида спорта, изучение истории флорбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, округа, страны;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по флорболу.

1.2. Сроки реализации программы на этапах спортивной подготовки

Срок реализации программы спортивной подготовки по флорболу:
- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствование спортивного мастерства – без ограничения;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

1.3. Характеристика вида спорта флорбол и его особенности

Слово флорбол английское: (floor - пол, ba11 - мяч) и буквально означает "игра с мячом на полу", а если сказать точнее, то это хоккей в зале и напоминает больше всего хоккей с шайбой.

Флорбол становится одной из популярных в мире спортивной игрой несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. В настоящее время в международной федерации флорбола (IFF) зарегистрировано 56 стран со всех континентов Мира.

Распространенность флорбола объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях (по крайней мере, на не высоком уровне). В то время как для результативных занятий некоторыми видами спорта необходимо достичь высокой техники или определенного физического состояния, флорболом могут заниматься любители спорта, даже с детского сада. Естественно, что чем лучше спортсмен или команда, чем выше уровень их игры, тем она интереснее как для самого флорболиста, так и для зрителя.

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч должен быть сделан из пластмассы, его диаметр составляет 72 мм, максимальная масса — 23 грамма, а клюшка изготавливается из пластика и длина не должна превышать 105 см, а масса — 350 г.) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела.

У молодежи флорбол популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в скорости, силе, ловкости, выносливости, технической и тактической подготовкой.

Большое достоинство флорбола заключается в его командном характере. Шесть игроков одной команды соревнуются с шестью игроками другой, что развивает у флорболистов дух коллективизма.

Как серьёзный положительный фактор в флорболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости. Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, однако флорбол особенно характерен самостоятельным творчеством. Игрокам, передвигающимся по сравнительно небольшому пространству (игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками высотой 0,5 метра, размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров), предоставляются

бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах всей команды. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана способность быстро оценивать ситуацию и моментально находить эти решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает и силу воли. В первую очередь, от флорболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер флорболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Само собой разумеется, что кто-то наделён этими качествами в большей степени, а кто-то в меньшей. А как часто тренеру хотелось бы из двух разных игроков создать одного!

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации.

Техника во флорболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с клюшкой и мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой клюшкой по мячу, передачи мяча партнеру, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство флорболиста характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят флорболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют во флорбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать с простых упражнений, но обязательно дополнять их игрой во флорбол.

Программа спортивной подготовки для МАУ «СШ имени К. Еременко» по флорболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ), в соответствии с Приказом Министерства

спорта РФ №999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» утвержденный Приказом Минспорта России от 15 мая 2019 года № 373.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных флорболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания спортсменов.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МАУ «Спортивная школа имени К. Еременко», возраста и уровня подготовки спортсменов, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных спортивных результатов и воспитания.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного флорболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой спортивной задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- получение спортсменами знаний в области флорбола, освоение правил и тактики ведения мяча во флорболе, изучение истории флорбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Ямало-Ненецкого автономного округа.

Программа спортивной подготовки по флорболу рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа рассчитана для групп начальной подготовки (НП), групп тренировочного этапа (ТГ) и групп спортивного совершенствования (ССМ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам прохождения спортивной подготовки на этапах ТГ и ССМ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам на этапах прохождения спортивной подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам прохождения спортивной подготовки и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и организации медицинского контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:
- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта флорбол;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.

1.4. Особенности организации тренировочного процесса по флорболу

Процесс подготовки флорболистов включает следующие организационные формы: групповые, тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-

педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Продолжительность тренировочных занятий:

- этап начальной подготовки - 120 минут, перерыв 7 минут;
- тренировочный этап – 120-180 минут, перерыв 7 минут;
- этап совершенствование спортивного мастерства 180 минут, перерыв 7 минут.

Структура тренировочного занятия – трехчастная: Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения, и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки. К медико-биологическим средствам относятся:
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных флорболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется ГБУЗ ЯНАО НЦГБ отделение спортивной медицины в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов — это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Тренировочные сборы — это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта.

2. Нормативная часть

2.1. Структура системы многолетней подготовки флорболистов

Период спортивной подготовки в МАУ «СШ имени К. Еременко» рассчитан на 8 лет, далее спортсмены зачисляются на этап совершенствования спортивного мастерства, где продолжительность этапов не ограниченна.

- начальная подготовка (ЭНП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- этап совершенствование спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВССМ).

Первые 2 этапа имеют свою продолжительность и направлены на решение определенных задач.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки флорболистов в МАУ «СШ имени К. Еременко» характеризуется:

-соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

-расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 7-10 лет; на тренировочном этапе 10 - 15, на этапе совершенствования спортивного мастерства с 15 лет; этап высшего спортивного мастерства с 17 лет.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту. Физическое развитие, как правило, должно соответствовать модельным диапазонам.

Режимы тренировочной работы и участия в соревнованиях на различных этапах подготовки.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Таблица №2

Этап подготовки	Год подготовки	Количество тренировочных часов	
		в неделю	в год
НП	До года	4,5	234
	Свыше года	6	312
ТЭ	До двух лет	12	624
	Свыше двух лет	18	936
ССМ	-	20	1040
ВССМ	-	24	1248

Одним из компонентов спортивной подготовки являются индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки (в %)

Таблица №3

Виды спортивной подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	23-27	20-24	12-16	8-12	4-6	4-6
Специальная физическая подготовка	4-6	6-8	8-12	8-12	13-17	16-20
Техническая подготовка	52-58	47-57	37-43	27-33	14-18	8-12
Теоретическая подготовка	6-10	6-10	6-10	6-10	8-12	8-12
Тактическая подготовка	4-6	8-12	18-22	32-38	37-43	42-48
Психологическая подготовка	1-3	2-4	2-9	2-9	4-10	4-8

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет		

			лет			
Юноши (мужчины)						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2
Игры	-	8	16	20	24	24

2.6. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №5

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество детей)				Число участников ТМ
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенства России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях

2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раза в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательное учреждение среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами

2.7. Годовой план спортивной подготовки по этапам подготовки.

Примерный план-график распределения часов для групп НП (до года).
Таблица №6

№		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка	Приемные, переводные и выпускные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинский контроль	Всего часов
1	Январь	12	4	4	0	1	0	0	0	0	0	**21**
2	Февраль	15	4	4	0	1	0	0	0	0	0	**24**
3	Март	15	4	4	1	1	0	0	0	0	0	**25**
4	Апрель	15	4	4	1	1	0	0	0	0	0	**25**
5	Май	14	4	4	0	0	0	0	0	0	0	**22**
6	Июнь	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	**4**
7	Июль	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	**4**
8	Август	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	**4**
9	Сентябрь	15	3	3	0	1	0	0	0	0	0	**22**
10	Октябрь	15	5	5	1	1	0	0	0	0	3	**30**
11	Ноябрь	15	5	5	1	0	0	0	0	0	0	**26**
12	Декабрь	15	4	4	1	0	3	0	0	0	0	**27**
	Всего часов	**131**	**43**	**43**	**5**	**6**	**3**	**0**	**0**	**0**	**3**	**234**
	%	**57**	**18**	**18**	**2**	**2**	**1**	**0**	**0**	**0**	**1**	**100**

Примерный план-график распределения часов для групп НП (свыше года).
Таблица №7

№		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка	Приемные, переводные и выпускные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинский контроль	Всего часов
1	Январь	15	5	5	0	1	0	0	0	0	0	**26**
2	Февраль	20	5	5	0	1	0	0	0	0	0	**31**
3	Март	20	5	5	1	1	0	0	0	0	0	**32**
4	Апрель	20	5	5	1	1	0	0	0	0	0	**32**
5	Май	20	5	5	0	0	0	0	0	0	0	**30**
6	Июнь	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	**8**
7	Июль	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	**8**
8	Август	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	**8**
9	Сентябрь	20	5	5	0	1	0	0	0	0	0	**31**
10	Октябрь	20	6	6	1	1	0	0	0	0	4	**38**
11	Ноябрь	20	6	6	1	0	0	0	0	0	0	**33**
12	Декабрь	20	5	5	1	0	4	0	0	0	0	**35**
Всего часов		**175**	**59**	**59**	**5**	**6**	**4**	**0**	**0**	**0**	**4**	**312**
%		**56**	**19**	**19**	**2**	**2**	**1**	**0**	**0**	**0**	**1**	**100**

Примерный план-график распределения часов для ТГ (до 2-х лет).
Таблица №8

№		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка	Приемные, переводные и выпускные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинский контроль	Всего часов
1	Январь	18	13	16	0	2	0	0	**0**	0	0	**49**
2	Февраль	18	9	14	0	0	0	2	1	1	0	**45**
3	Март	18	12	16	0	2	0	2	1	1	0	**52**
4	Апрель	20	12	14	0	2	0	0	1	1	0	**50**
5	Май	20	12	12	0	2	6	0	0	0	0	**52**
6	Июнь	20	12	10	6	2	0	0	0	1	0	**51**
7	Июль	20	10	10	4	2	0	0	0	1	0	**47**
8	Август	20	10	12	0	2	0	0	0	1	0	**45**
9	Сентябрь	22	10	16	0	2	0	0	0	0	0	**50**
10	Октябрь	24	12	16	0	2	0	0	**0**	0	4	**58**
11	Ноябрь	26	14	14	0	2	0	2	**1**	1	0	**60**
12	Декабрь	26	14	16	0	2	6	0	**0**	1	0	**65**
Всего часов		**252**	**140**	**166**	**10**	**22**	**12**	**6**	**4**	**8**	**4**	**624**
%		**40**	**22**	**27**	**2**	**4**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**100**

Примерный план-график распределения часов для ТГ (свыше 2-х лет).
Таблица №9

№		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка	Приемные, переводные и выпускные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинский контроль	Всего часов
1	Январь	15	15	30	0	3	0	0	0	0	0	**63**
2	Февраль	16	16	26	4	3	0	2	2	1	0	**70**
3	Март	17	17	32	4	2	0	2	2	1	0	**77**
4	Апрель	19	19	32	4	1	0	0	0	1	0	**76**
5	Май	22	22	32	0	2	0	0	0	1	0	**79**
6	Июнь	36	33	30	0	1	0	0	0	0	0	**100**
7	Июль	30	33	22	0	3	0	0	0	1	0	**89**
8	Август	25	25	22	0	3	0	0	0	1	0	**76**
9	Сентябрь	23	23	28	2	3	0	1	0	1	0	**81**
10	Октябрь	19	19	28	2	1	0	1	1	1	4	**76**
11	Ноябрь	18	18	28	2	1	0	1	1	1	0	**70**
12	Декабрь	16	16	30	2	1	12	1	0	1	0	**79**
	Всего часов	**256**	**256**	**340**	**20**	**24**	**12**	**8**	**6**	**10**	**4**	**936**
	%	**27**	**27**	**36**	**2**	**3**	**1**	**1**	**1**	**1**	**0**	**100**

Примерный план-график распределения часов для групп ССМ
Таблица №10

№		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка	Приемные, переводные и выпускные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинский контроль	Всего часов
1	Январь	26	20	20	0	2	0	0	0	5	0	**73**
2	Февраль	25	20	20	0	0	0	15	5	5	0	**90**
3	Март	25	20	25	0	2	0	15	5	5	0	**97**
4	Апрель	25	20	25	0	0	4	8	5	5	0	**92**
5	Май	25	20	25	0	2	8	0	0	8	0	**88**
6	Июнь	25	20	25	0	4	0	0	0	8	0	**82**
7	Июль	25	20	25	0	4	0	0	0	8	0	**82**
8	Август	25	20	25	0	2	0	0	0	8	0	**80**
9	Сентябрь	25	20	20	0	2	0	0	0	5	0	**72**
10	Октябрь	27	20	25	0	2	0	8	4	5	8	**99**
11	Ноябрь	27	20	25	0	1	0	8	5	5	0	**91**
12	Декабрь	27	20	25	0	1	8	8	0	5	0	**94**
	Всего часов	**307**	**240**	**285**	**0**	**22**	**20**	**62**	**24**	**72**	**8**	**1040**
	%	**30**	**25**	**28**	**0**	**2**	**1**	**5**	**2**	**5**	**1**	**100**

Примерный план-график распределения часов для групп ВСМ
Таблица №11

№		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техникотактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка	Приемные, переводные и выпускные испытания	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия	Медицинский контроль	Всего часов
1	Январь	25	35	30	0	3	0	0	0	5	0	**98**
2	Февраль	25	35	25	0	3	0	15	5	5	0	**113**
3	Март	25	35	25	0	3	0	15	5	5	0	**113**
4	Апрель	25	35	25	0	3	0	15	5	5	0	**113**
5	Май	25	25	25	0	4	14	0	0	8	0	**101**
6	Июнь	25	25	30	0	4	0	0	0	8	0	**92**
7	Июль	25	25	30	0	4	0	0	0	8	0	**92**
8	Август	25	25	30	0	4	0	0	0	8	0	**92**
9	Сентябрь	25	25	25	0	3	0	0	5	8	0	**91**
10	Октябрь	25	25	25	0	3	0	15	5	8	10	**116**
11	Ноябрь	25	25	25	0	3	0	15	6	8	0	**107**
12	Декабрь	25	25	25	0	3	14	15	5	8	0	**120**
	Всего часов	**300**	**340**	**320**	**0**	**40**	**28**	**90**	**36**	**84**	**10**	**1248**
	%	**24**	**27**	**26**	**0**	**4**	**3**	**6**	**2**	**6**	**1**	**100**

2.8. Планы инструкторской и судейской практик

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки:

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки флорболиста. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Таблица №12

Вид практики и тема			Этапы и годы подготовки		
	НП		ТЭ		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Инструкторская практика:	-	-	10	10	10
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-

- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3	2
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	4
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4
Судейская практика:	-	-	-	10	15
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	3
- выполнение обязанностей судьи-хронометриста	-	-	-	3	3
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3	4
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3	5

2.9. Медицинский, медико-биологический контроль и применение восстановительных средств.

Спортивная подготовка предусматривает регулярный медицинский контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Медицинский контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей медицинского контроля является оказание помощи тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинское наблюдение помогает врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. Восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Применение восстановительных средств.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки. Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле.

К педагогическим средствам восстановления относится:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

К психологическим средствам восстановления относится:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших

тренировочных и соревновательных нагрузок. В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социальнопсихологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализациия (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств". Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. В учебнике "Теория и методика физического воспитания " профессор Л.П. Матвеев указывает, что "некоторые гигиенические

средства, широко используемые в процессе физического воспитания, являются, по сути, средствами повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов (специализированное питание, витаминизация, массаж и т.д.). Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, аэроионизации, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др. Вместе с тем имеются специальные гигиенические (физиотерапевтические) средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др. Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс. Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления. Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстанови тельный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и

способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых флорболистам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

2.10. План антидопинговых мероприятий

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, спортивного учреждения – повышение уровня знаний, занимающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программы спортивной подготовки по флорболу в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до занимающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

• выявить реальный уровень осведомленности занимающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);

• ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

• провести обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

• формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

•разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

• проведение лекций, бесед, семинаров с занимающимися и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов.

• начиная с тренировочного этапа ежегодно всем занимающимся необходимо получить сертификат о прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг».

Примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица №13

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала. индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Приказа 2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г. Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;

- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.

- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.

- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности флорбола.

- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

-повышенные требования к квалификации тренера, реализующего данную программу.

Примерный тематический план

Таблица №14

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом
2	Тренировочный этап до 2 лет	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы
3	Тренировочный этап свыше 2 лет	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
4	Этап совершенствования спортивного	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль

	мастерства	4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики

Занятия проводиться в спортивном зале. Предпочтительнее индивидуально по группам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задание для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга;
- поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия).

Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» (А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПбНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012г.).

В программе представлены 5 занятия по темам:

- «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним;
- Формулирование определения понятия «допинг»;
- «Знакомство с основными разновидностями допинга»;
- «Спорт без допинга»;
- «Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга».

3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки флорболиста. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 1 до 3 часов с перерывом 7 минут после второго часа. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки флорболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Таблица №15

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

- отнесенные к основной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
-имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;

- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица №16

Этап подготовки	Год спортивной подготовки	Общий объем спортивной нагрузки	Тренировочных нагрузок %	Соревновательных нагрузок %
НП	НП-1	312	85-90	10-12
	НП-2	468		
	НП-3	468		
ТЭ	ТГ-1	728	80-85	12-15
	ТГ-2			
	ТГ-3	936	75-80	15-20
	ТГ-4			
	ТГ-5			
СС	Без ограничения	1248	70-75	20-25

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

3.3. Влияние физических качеств на результативность.

Таблица №17

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1

3.4. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

План-конспект тренировочного занятия для групп начальной подготовки

Задачи: продолжать формировать навыки безопасной игры в флорбол, продолжать закреплять правила игры, продолжать учить вести мяч различными способами: стоя на месте, по кругу, не отрывая мяч от клюшки, вокруг предмета, змейкой между предметами, бросать мяч в ворота с места, в движении, давать пас с места. Развивать скорость, глазомер, координацию движений, развивать

умение анализировать игровую ситуацию. Воспитывать смелость, решительность, ответственность.

Оборудование: флорбольные клюшки и мячи по количеству детей (10), 6 конусов, 2 ворот.

Ход занятия - дети строятся в шеренгу по одному с клюшками в руках.

Вводная часть:

1.Ходьба с клюшкой в руках клюшку держать вертикальным хватом посередине, передача клюшки из руки в руку, ходьба на носках, клюшка в вытянутых руках вверху, ходьба на пятках, клюшка на плечах, ходьба гусиным шагом, клюшка в вытянутых руках впереди, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча спиной вперед.

2. Медленный бег 1 мин. с остановкой по свистку, поворот вокруг себя с имитацией кругового движения мяча вокруг себя.

Ходьба.

Основная часть.

Перестроение в 2 звена на ходу, взять флорбольные мячики.

1. Ведение мяча перед собой стоя на месте с отрывом клюшки от пола;
2. Ведение мяча клюшкой вокруг себя без отрыва клюшки от пола;
3. Ведение мяча клюшкой по всему залу с отрывом клюшки от пола;
4. Ведение мяча клюшкой по всему залу без отрыва клюшки от пола (не бежать, не сталкиваться, обходить товарищей).

Круговая тренировка

Ведение мяча змейкой (5 стоек);

Бросок по воротам (3-4 м);

Ведение мяча вокруг конуса;

Пас воспитателю и обратно (3 м);

Игра по командам. (по упрощенным правилам, играем без вратаря)

Напомнить основные безопасные правила игры: не поднимать клюшку высоко, не бить своей клюшкой по клюшке соперника, по ногам, не вставлять свою клюшку между ног соперника, не толкать соперника

Дети делятся по командам.

Играют тройками (с заменами) 2 тайма по 5 минут с 3 минутным перерывом.

В перерыве анализировать игру, дыхательные упражнения.

Заключение

Анализ занятия, дать оценку действиям команд.

План-конспект тренировочного занятия для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Задачи: продолжать формировать навыки безопасной игры в флорбол, продолжать закреплять правила игры, продолжать учить вести мяч различными способами: стоя на месте, по кругу, не отрывая мяч от клюшки, вокруг предмета,

змейкой между предметами, бросать мяч в ворота с места, в движении, давать пас с места. Развивать скорость, глазомер, координацию движений, развивать умение анализировать игровую ситуацию. Воспитывать смелость, решительность, ответственность.

Оборудование: флорбольные клюшки и мячи по количеству детей (10), 6 конусов, 2 ворот.

Ход занятия - дети строятся в шеренгу по одному с клюшками в руках.

Вводная часть:

1.Ходьба с клюшкой в руках клюшку держать вертикальным хватом посередине, передача клюшки из руки в руку, ходьба на носках, клюшка в вытянутых руках вверху, ходьба на пятках, клюшка на плечах, ходьба гусиным шагом, клюшка в вытянутых руках впереди, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча спиной вперед.

2. Медленный бег 1 мин. с остановкой по свистку, поворот вокруг себя с имитацией кругового движения мяча вокруг себя.

Ходьба.

Основная часть.

Перестроение в 2 звена на ходу, взять флорбольные мячики.

1. Ведение мяча перед собой стоя на месте с отрывом клюшки от пола;
2. Ведение мяча клюшкой вокруг себя без отрыва клюшки от пола;
3. Ведение мяча клюшкой по всему залу с отрывом клюшки от пола;
4. Ведение мяча клюшкой по всему залу без отрыва клюшки от пола (не бежать, не сталкиваться, обходить товарищей).

Круговая тренировка

Ведение мяча змейкой (5 стоек);

Бросок по воротам (3-4м);

Ведение мяча вокруг конуса;

Пас воспитателю и обратно (3 м);

Игра по командам. (по упрощенным правилам, играем без вратаря)

Напомнить основные безопасные правила игры: не поднимать клюшку высоко, не бить своей клюшкой по клюшке соперника, по ногам, не вставлять свою клюшку между ног соперника, не толкать соперника

Дети делятся по командам.

Играют тройками (с заменами) 2 тайма по 5 минут с 3 минутным перерывом.

В перерыве анализировать игру, дыхательные упражнения.

Заключение

Анализ занятия, дать оценку действиям команд.

План-конспект тренировочного занятия для групп совершенствование спортивного мастерства

Задачи: продолжать формировать навыки безопасной игры в флорбол, продолжать закреплять правила игры, продолжать учить вести мяч различными способами: стоя на месте, по кругу, не отрывая мяч от клюшки, вокруг предмета, змейкой между предметами, бросать мяч в ворота с места, в движении, давать пас с места. Развивать скорость, глазомер, координацию движений, развивать умение анализировать игровую ситуацию. Воспитывать смелость, решительность, ответственность.

Оборудование: флорбольные клюшки и мячи по количеству детей (10), 6 конусов, 2 ворот.

Ход занятия - дети строятся в шеренгу по одному с клюшками в руках.

Вводная часть:

1.Ходьба с клюшкой в руках клюшку держать вертикальным хватом посередине, передача клюшки из руки в руку, ходьба на носках, клюшка в вытянутых руках вверху, ходьба на пятках, клюшка на плечах, ходьба гусиным шагом, клюшка в вытянутых руках впереди, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча, ходьба с клюшкой в руках, имитация ведения мяча спиной вперед.

2. Медленный бег 1 мин. с остановкой по свистку, поворот вокруг себя с имитацией кругового движения мяча вокруг себя.

Ходьба.

Основная часть.

Перестроение в 2 звена на ходу, взять флорбольные мячики.

1. Ведение мяча перед собой стоя на месте с отрывом клюшки от пола;
2. Ведение мяча клюшкой вокруг себя без отрыва клюшки от пола;
3. Ведение мяча клюшкой по всему залу с отрывом клюшки от пола;
4. Ведение мяча клюшкой по всему залу без отрыва клюшки от пола (не бежать, не сталкиваться, обходить товарищей).

Круговая тренировка

Ведение мяча змейкой (5 стоек);

Бросок по воротам (3-4м);

Ведение мяча вокруг конуса;

Пас воспитателю и обратно (3 м);

Игра по командам. (по упрощенным правилам, играем без вратаря)

Напомнить основные безопасные правила игры: не поднимать клюшку высоко, не бить своей клюшкой по клюшке соперника, по ногам, не вставлять свою клюшку между ног соперника, не толкать соперника

Дети делятся по командам.

Играют тройками (с заменами) 2 тайма по 5 минут с 3 минутным перерывом.

В перерыве анализировать игру, дыхательные упражнения.

Заключение

Анализ занятия, дать оценку действиям команд.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Подготовка квалифицированных спортсменов во флорболе - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки;
- выполнение 2-х и 3-х спортивных разрядов: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки.

3.6. Организация научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Спортивная подготовка — это социальная система, со своими особенностями развития и функционирования. Особенности системы заключаются в отборе, прогнозе, в научно-методическом сопровождении на этапах спортивной подготовки. Современное становление системы спортивной подготовки в России в основном направлено на организационно-управленческие мероприятия, систематизацию нормативно-правовой базы спортивной подготовки, развитие информационно-коммуникационных инфраструктур, развитие методологии процесса, расширение материально-спортивной базы, а формированию научно-методического сопровождения подготовки не уделяется должного внимания. С учетом снижения рождаемости в 1990-1994 годах, снижением состояния здоровья подрастающего поколения, мероприятия научного обоснования спортивной подготовки становятся все более актуальными. Научно-методическое сопровождение – создает условия для внедрения в тренировочный и соревновательный процессы инновационных достижений, высокотехнологичных методов сопровождения, формирование актуальных инновационных научных направлений по повышению работоспособности на этапах спортивной подготовки.

Цель процесса спортивной подготовки — достижение максимальных спортивных результатов, достижение мировых рекордов по выбранному виду спорта, через наиболее оптимальные условия тренировочной и соревновательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного сопровождения, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Сопровождение включает, педагогический, медико-биологический и

психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакцию организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Мы рассматриваем сопровождение спортивной подготовки как систему организационно-методических и практических мероприятий, включающих в себя контроль, анализ, мониторинг с последующей аналитикой, созданием базы данных, осуществляемых специалистами различного профиля, с целью построения моделей по видам спорта, индивидуальных дорожных карт придерживаемся следующей структурной схемы организации комплексного подхода: составляем программы спортивной подготовки по видам спорта и индивидуальные планы спортсменов.

- оценка показателей оперативного состояния, отражающих срочный эффект от выполнения тренировочной нагрузки (психолого-педагогические, медико-биологические, параметры техники выполнения упражнений);
- оценка динамики показателей, отражающих кумулятивный эффект от серии тренировочных занятий в рамках 2-4 микроциклов; в основном это обобщение оценки технической подготовленности, показатели проявления физических качеств и функционального состояния организма спортсмена;
- оценка динамики показателей устойчивого состояния, достоверные сдвиги которых могут быть получены через 1-3 месяца подготовки (оценка показателей физических качеств, технико-тактической подготовки, обобщающих функциональных проб).

Все три перечисленных уровня решаются в единстве и информационно дополняют друг друга. Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются. Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения: этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние; текущий контроль, основой которого является определение повседневных

(текущих) колебаний состояния спортсмена; оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки. Для каждой формы медико-биологического сопровождения мы выделяют батареи диагностических тестов по направлениям: нейро -динамические характеристики, биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики, оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма, оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма. Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена. На основании полученных данных формируется база данных на каждого спортсмена с построением модельных лепестковых диаграмм, выделением кластерных показателей. Формируется индивидуальная дорожная карта, где используются все средства повышения работоспособности спортсмена. Современное развитие системы спортивной подготовки требует постоянного повышения квалификации специалистов, расширение знаний по современным методикам тренировки, современным методам функциональной диагностики, реабилитации и т.д. Теоретическая база, разработанная отечественными учеными, позволяет заполнить информационный блок инновационных программ. Кейс — технологии формируются из результатов работы тренеров сборных России, данных полученных при работе комплексных научных групп по видам спорта, аналитических справок Центра Спортивной Подготовки и видеоматериала крупных международных соревнований. Все это дает возможность для создания интерактивных курсов повышения квалификации различных категорий. Переход к новым формам организации образовательного процесса через интерактивные курсы повышения квалификации позволит внести такие параметры как нелинейность, мобильность, ориентация на индивидуальные образовательные маршруты через различные формы диалоговых коммуникаций, открытого интерактива, и обеспечит технологию индивидуально-ориентированного обучения в системе болонского принципа «обучение в течение всей жизни».

4. Система спортивного отбора и контроля

4.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной флорбольной направленности;

- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и флорболу в частности;

- освоение знаний о ценностях физической культуры и флорбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности во флорболе.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки флорболистов МАУ «СШ им. К. Еременко» характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

-расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

- повышением интенсивности занятий.

Основополагающими принципами подготовки юных спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля);

-преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

-вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям юных спортсменов.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Наличие сенситивных периодов развития физических качеств, возрастные и половые особенности спортсменов накладывают отпечаток на степень влияния отдельных двигательных способностей на успешность соревновательной деятельности во флорболе. Имеются различные взгляды на их структуру, которые представлены в таблице.

4.2. Требования к результатам реализации программы.

Таблица №18

Требования	Этапы и годы подготовки		
	НП	ТЭ	СС
Знать:			
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	X	X	X
- современное состояние и историю и тенденции развития флорбола в мире, России и в ЯНАО	X	X	X
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки	X	X	X
- систему и технологии спортивной подготовки футболистов			X
- основы техники и тактики флорбола	X	X	X
- правила игры в классическом флорболе и методику судейства матчей	X	X	X
Уметь:			
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма			
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по флорболу			X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе команды на должном уровне			X
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние			X
- обслуживать флорбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря и информатора			X
Владеть:			
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов флорбола	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки		X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе флорбольной команды на соответствующем качественном уровне			X
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности			X
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			X
- навыками обслуживания флорбольных матчей в качестве судьи, судьи-секретаря.			X

4.3 Виды контроля подготовленности

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

1.Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале этапа. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения.

2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3.Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся.

4.Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5.Итоговый контроль, проводимый в конце этапа, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

4.4. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица №19

Этапы спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)	Спортивный разряд
Этап начальной подготовки	14	б/р
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	юношеский

Этап совершенствования спортивного мастерства	6	1 сп.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП для возрастной группы 7-8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.Нормативы ОФП для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3.Нормативы ОФП для всех возрастных групп				
3.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по	с	не более	
			16,0	18,0

	воротам			

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Таблица №21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.Нормативы ОФП для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

3.Нормативы ОФП для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7.8	8.8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
5. Норматив СФП для всех возрастных групп				
4.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			12,4	12,8
4.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе ССМ

Таблица №22

1.Нормативы ОФП для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2.Нормативы ОФП для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы ОФП для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,7
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	3	не более	
			7,8	8,8
4.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе ВССМ

Таблица №23

1.Нормативы ОФП для возрастной группы 17 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы ОФП для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			7,3	8,5
3.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

5.Материально-техническое обеспечение.

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию для лиц, проходящих спортивную подготовку, регламентируются правилами флорбола, методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица №24

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

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации

1	Клюшка флорбольная	штук	На занимающегося	-	-	1	12	2	6	2	6
2	Мяч флорбольный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	4	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	Вратарские брюки	штук	На занимающегося(вратарь)	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Вратарский свитер	штук	На занимающегося (вратарь)	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Гетры	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
6	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Футболка	штук	На	-	-	2	1	2	1	2	1

			занимающегося								
8	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
9	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Шлем с защитной маской	штук	На занимающегося(вратарь)	1	2	1	2	1	2	1	2
11	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Поматур, 1999
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – Липецк, 2004
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов. – М., 2005
4. Банников С.А. Играйте в футбол. – Екатеринбург, 2006
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999
6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2003
7. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004
8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
10. Гужаловский А.А. темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 2001
11. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 2000
12. Евсеев С.П. О разработке концепции спортивного потенциала учащихся спортивных школ. – Орел, 2004
13. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. – М., 2003

14. Коротков К.Г. Результаты и перспективы внедрения инновационных технологий в системе детско-юношеского спорта при подготовке спортивного резерва. – СПб.: СПбНИИФК, 2006
15. Кучинский А.И., Шерстюк А.А. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов. – Надым, Филиал Сибирской государственной академии физической культуры и спорта, 2001
16. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2002
17. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997
19. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1998
20. Основные принципы методики судейства мини-футбола. – М.: Ассоциация мини-футбола России, 2002
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2003
22. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. – М.: Советский спорт, 2003
23. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005
24. Программа мини-футбол (футзал). – М.: Советский спорт, 2008.
25. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995
26. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Волгоград, 1997
27. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 2003
28. Филин В.П. Некоторые социальные аспекты развития детско-юношеского спорта // Теория и практика физической культуры, 2006
29. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2004
30. Чанади А. Футбол. Тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 2000
31. Чесно Ж-Л. Футбол. Обучение базовой технике. М., 2002
32. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 2006
33. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
34. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
35. Приказ №880 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» от 25.10.2019 г.
36. Приказом №999 Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г.
37. Единая всероссийская спортивная классификация 2019-2022 гг.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. DVD – Обучающее пособие. Разминка, технические действия мини-футбола: комбинации, дриблинг, тренировка.
2. DVD – Обучающее пособие. Упражнения на ловкость – лесенка, Упражнения на функциональную подготовку. Круговая тренировка.
3. DVD – Обучающее пособие. Базовая стойка, блок паса и удара, Приближение к игроку принимающего мяч. Сопровождение (контроль мяча и игрока). Замедление мяча и соперника.
4. DVD – Обучающее пособие. Голы второго темпа. Потери – пас, удар, обводка, бессистемность завершения.
5. DVD – Обучающее пособие. Защита 1х1. Позиционная защита (зонная, персональная, комбинированная).
6. DVD – Обучающее пособие. Передвижение приставным шагом боком без давления на мяч. Передвижение с активным давлением на мяч.
7. DVD – Обучающее пособие. Перехват мяча и ожидание. Предугадывание действий.
8. DVD – Обучающее пособие. Прессинг – персональный, комбинированный, зонный.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов

1.www.minsport.gov.ru – сайт министерства спорта РФ.
2.www.yamal-sport.ru – сайт департамента физической культуры и спорта ЯНАО.
3.https:нффр.рф – сайт национальной федерации флорбола России
4.https://vk.com/floorball89 - сайт РОО «Федерация флорбола ЯНАО»
5.https:vk.com/floorballnur89 – сайт МОО «Федерация флорбола г. Новый Уренгой»
6.www.mfootball89.ru – сайт МАУ «СШ имени К. Еременко».