

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 560  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 560  
Протокол от 31.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

Е.М.Тужикова

Приказ от 31 августа 2022 г № 5



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Флорбол»**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **12 - 18 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

Санкт-Петербург

2023-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1.1. Отличительные особенности программы**

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке флорболистов различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов – игроков.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и предусматривает:

- Привлечение детей и подростков к регулярным занятием физической культурой и спортом.
- Преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма.
- Преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- Целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки флорболистов всех возрастных групп.
- Обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся.
- Овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства.
- Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, интегральной, теоретической); средства и формы подготовки; систему контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору – приемные, переводные – после каждого года обучения и выпускные – для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы; систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

### **1.2. Актуальность программы**

Программа «Флорбол» составлена на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

•Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

•Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

•Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

•«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

•Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

•Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730 г. Москва «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее – ФГТ)

с учётом региональных документов

•Письмо КОПО ЛО от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

и локальных актов учреждения:

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.**

Данная программа предполагает организованные тренировочные и развивающие занятия для детей и подростков и может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** укрепление психического и физического здоровья ребёнка средствами занятий по флорболу;

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

• изучение технических и тактических навыков игры в флорбол.

**Развивающие:**

• развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы и выносливости;

• развитие чувства сплочённости, взаимозависимости, взаимосвязанности, ответственности понимания в коллективе;

• совершенствование тактического мышления.

**Воспитательные:**

- привитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и здорового образа жизни.

### **1.3. Организация деятельности учащихся**

Особенности набора учащихся: по желанию детей и их родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний (п. 8.10 СанПиН 2.4.4.3172-14). В учебное объединение принимаются дети начиная с 12-летнего возраста. При комплектовании учебных групп минимальная наполняемость 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся:

командные,  
индивидуальные,  
индивидуально-групповые.

Режим организации занятий:

3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю – итого за учебный год – 216 часов. Общая нагрузка на одного учащегося не должна превышать 6 часов в неделю.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки при соблюдении всех требований.

Используемые технологии обучения: теоретическая и учебно-тренировочная

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Повышение уровня развития скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости.
3. Сплочённость коллектива, проявления чувства взаимовыручки и товарищества.
4. Учащиеся свободно пользуются основными техническими навыками владения мячом.
5. Учащиеся действуют тактически грамотно в игре.
6. Учащиеся знают и соблюдают основные правила игры.
7. Проявление мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Флорбол» включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Начальный этап текущего контроля в основном служит выявлению у спортсмена его способности к занятиям флорболом, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта. Вся дальнейшая тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля, за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5 – 2 месяца,

имеют важное воспитательное значение и служит своеобразным стимулом для занимающегося этим видом спорта.

Тренер-преподаватель: обеспечивает и анализирует достижение и подтверждение обучающимися, воспитанниками уровней спортивной (физической) подготовки, оценивает эффективность их обучения.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и носит субъективный характер.

#### **1.4. Условия достижения поставленных задач и целей**

Для проведения занятий необходимо иметь следующий **инвентарь и оборудование:**

1. Спортивный зал или площадка
2. Бортики флорбольные.
3. Ворота для флорбола (160-150см.).
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические скамейки.
6. Гимнастические маты.
7. Скакалки.
8. Мячи набивные (1-2кг.).
9. Мячи флорбольные.
10. Фишки для обводки.
11. Манишки разного цвета.
12. Ключки для флорбола.

При реализации программы «Флорбол», как и других общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, следует учитывать требования Приказа Государственного комитета Российской Федерации от 03 марта 2004 года №190/л «Об утверждении «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования».

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Виды подготовки	Года обучения (учебно-тренировочные группы)		
	1-ый	2-ой	3-ий
	12-18 лет		

	<b>12-13 лет</b>	<b>14-15 лет</b>	<b>16-18 лет</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Общая физическая подготовка	40	35	30
Специальная физическая подготовка	40	45	50
Техническая подготовка	80	80	80
Тактическая подготовка	20	20	20
Спортивные соревнования и мероприятия	21	21	21
Восстановительные мероприятия	5	5	5
<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды подготовки / темы занятий	Года обучения (учебно-тренировочные группы)			Форма контроля, промежуточной аттестации
	1-ый	2-ой	3-ий	
	12-18 лет			
	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет	
<b>Теоретическая подготовка</b>				Сдача тестов 2 раза в год/ игры и соревнования
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	
Флорбол в России и за рубежом	1	1	1	
Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питание, закаливание	1	1	1	
Врачебный контроль и самоконтроль				медосмотр
Спортивный массаж и самомассаж				Сдача тестов 2 раза в год/ игры и соревнования
Общая и специальная физическая подготовка				
Основы методики обучения тренировки				
Изучение и анализ техники игры				
Изучение и анализ тактики игры	2	1	1	
Нравственные и волевые качества личности спортсмена		1	1	
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	2	2	
Установки перед играми и разбор игр	2	2	2	
ТБ и первая помощь пострадавшим	1	1	1	
Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	1			
<b>Итого часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	Сдача тестов 2 раза в год/ игры и соревнования
Строевые упражнения				

Общеразвивающие упражнения	4	4	4	
Акробатические упражнения	3	2	2	
Легкоатлетические упражнения	3	2	2	
Подвижные игры	10	10	10	
Спортивные игры	10	10	10	
Эстафеты	10	7	4	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	Игры и соревнования
Упражнения для развития быстроты	10	10	15	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	10	15	
Упражнения для развития выносливости	8	10	10	
Упражнения для развития гибкости	5	7	5	
Упражнения для развития ловкости	7	8	5	
<b>Техническая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	Игры и соревнования
Техника игры полевых игроков: передвижения.	40	40	40	
Техника владения клюшкой и мячом: защиты, нападения, игры вратаря	40	40	40	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	Игры и соревнования
Тактика игры в защите	8	8	8	
Тактика игры в нападении	8	8	8	
Тактика игры вратаря	4	4	4	
<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	Учебные игры
Учебные игры, спарринги; товарищеские, коммерческие, контрольные игры	10	9	8	
Учебно-тренировочные сборы	4	4	4	
Игры на официальных турнирах на различных уровнях	7	8	9	Соревнования
<b>Восстановительные мероприятия</b>				



<b>Итого часов</b>	216	216	216	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Теоретическая подготовка

### ***Тема 1. Физическая культура и спорта России.***

Физическая культура как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Нормативы и требования ЕВСК по флорболу. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Флорбол в России и за рубежом. Основные этапы развития флорбола в России и за рубежом. Характеристика современного состояния развития флорбола в России и в мире. Основные международные соревнования по флорболу для сборных и клубных команд. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

### ***Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена.***

Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по флорболу. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### ***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях флорболом. Содержание самоконтроля. Ведение дневника спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях флорболом. Причины травм, их профилактика при занятиях флорболом. Оказание первой помощи при травмах.

### ***Тема 4. Спортивный массаж и самомассаж.***

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к массажу.

### ***Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.***

Спортивная тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

#### ***Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.***

Физическая подготовка флорболистов и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в флорболе. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков. Важность всесторонней физической подготовленности флорболистов. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным флорболмстам разного возраста и квалификации. Контрольные упражнения (тесты) по общей и специальной физической подготовке для юных флорболистов.

#### ***Тема 7. Основы методики обучения и тренировки в флорболе.***

Понятие об обучении и спортивной тренировке как едином педагогическом процессе. Основы методики тренировки. Обоснование методики тренировки детей и подростков. Особенности воспитания скоростно-силовых качеств и выносливости. Планирование и учет тренировочных нагрузок. Ведение спортивного дневника (учет тренировочных нагрузок). Система многолетней тренировки в флорболе. Характеристика этапа подготовки флорболистов учебно-тренировочных групп. Понятие модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности. Схема построения тренировочного занятия в флорболе. Соотношение частей учебно-тренировочного занятия, средства решения задач каждой части. Понятие о комплексных и тематических занятиях. Дозировка нагрузки. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов в флорболе.

#### ***Тема 8. Изучение и анализ техники основных приемов игры.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в флорболе. Характеристика технических приемов флорбола, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники флорбола, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности спортсменов в флорболе. Основные недостатки в технике флорболистов и пути их устранения.

### ***Тема 9. Изучение и анализ тактики игры.***

Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальные действия, их содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная техника - средство решения общих задач команды. Групповые действия, их понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений. Тактика игры при игре в неравных составах. Тема 10. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка флорболистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности флорболистов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры. Индивидуальный подход к занимающимся.

### ***Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности.

### ***Тема 12. Установки перед играми и разбор проведенных игр.***

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

### ***Тема 13. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.***

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по флорболу и требования к его состоянию. Уход за флорбольным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход

### ***Тема 14. Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.***

## **Физическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Строевые упражнения***

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

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

#### ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах.

#### ***Акробатические упражнения***

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

#### ***Легкоатлетические упражнения***

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с

разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### ***Спортивные игры***

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

### ***Подвижные игры***

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

### ***Эстафеты***

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

## **Специальная физическая подготовка**

### ***Упражнения для развития быстроты***

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

Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***

Прыжки в высоту, и длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры: «Бой

петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

#### ***Упражнения для развития выносливости***

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

#### ***Упражнения для развития ловкости***

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **Техническая подготовка**

### **Учебно-тренировочные группы 1-го года обучения**

#### ***Техника игры полевых игроков***

##### ***Техника передвижения***

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

## ***Техника владения клюшкой и мячом***

### ***Техника нападения***

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение коротким и широким способом. Ведение толчками концом и серединой крюка и, не отрывая крюк клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Обучение элементам ведения «эйр-трикс». Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка ногой, бедром, грудью, клюшкой. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, остановка мяча - бросок, остановка мяча - ведение - бросок - добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок, ложная остановка (остановка-ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

### ***Техника защиты***

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещений лицом и спиной вперед. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Обучение технике падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

## **Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения**

### ***Техника игры полевых игроков***

#### ***Техника передвижения***

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, поворотов, прыжков, падений, кувырков и



т.п. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движения. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

### ***Техника владения клюшкой и мячом***

#### ***Техника нападения***

Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствованию индивидуальной техники ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения броска: на месте в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения удар-броска. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» броска. Бросок - удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действия. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

#### ***Техника защиты***

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча. Совершенствование ловли мяча на себя.

#### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей правой и левой ногой, высоколетящих мячей - рукой, туловищем, головой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и

в падении. Обманные движения (финты) вратаря. Совершенствование вбрасывания мяча.

## **Учебно-тренировочные группы 3-го года обучения**

### ***Тактика игры полевых игроков***

#### ***Техника передвижения***

Совершенствование изученных способов передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом.

#### ***Техника владения клюшкой и мячом***

##### ***Техника нападения***

Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения («эйр-трикс») и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения броска: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения броска-удара. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «подкидки» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование точности выполняемых ударов и бросков. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени. Совершенствование остановки мяча с «переводом», остановки прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Остановка мяча при встречном и параллельном движении игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских календарных игр.

### ***Техника защиты.***

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

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивания ногой, со страховкой рукой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоко летящих мечей. Совершенствование техники отбивания низко летящих мячей ногами. Совершенствование техники отбивания и остановки мяча ори игре в воротах и на выходе. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов). Совершенствование вбрасывания мяча.

## **Тактическая подготовка**

### **Учебно-тренировочные группы 1-го года обучения**

#### ***Тактика игры полевых игроков***

##### ***Тактика игры в нападении***

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

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

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

##### ***Тактика игры в защите***

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении

мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам. Совершенствование ловли мяча на себя.

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

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

#### ***Тактика игры вратаря***

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

### **Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения**

#### ***Тактика игры полевых игроков***

##### ***Тактика нападения***

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования поперек поля и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений, игровой ситуации, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Выполнения штрафного броска.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, «в клюшку»: коротких, средних, длинных; продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг поля.

Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в штрафной площади, вблизи ворот соперника. Совершенствование взаимодействия в игровых и стандартных ситуациях.

Командные действия. Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях.

#### ***Тактика защиты***

Индивидуальные действия. Совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника. Спаренный отбор. Создание численного превосходства в обороне. Противодействие розыгрышу стандартных положений путем постановки «стенки» (из угла, от бокового борта, розыгрыш свободного вблизи штрафной площади, в центре площадки).

Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения и с использованием личной, зонной и комбинированной защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

#### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной. Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при добиваниях мяча. Совершенствование умения быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся в штрафной площади. Обучение умению перехватывать мяч руками и ногами при его передаче в штрафную площадь. Выбор места при игре на выходе и перехвате, при постановке «стенки» в и около штрафной площади. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр. Организация атаки.

### **Учебно-тренировочные группы 3-го года обучения**

#### ***Тактика игры полевых игроков***

##### ***Тактика нападения***

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные броски по воротам.

Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т.п.). Выполнение штрафного броска.

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

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

#### ***Техника защиты***

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

Групповые действия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Взаимодействия в защите при противодействии розыгрышу стандартных положений (постановка «стенки» одиночной, двойной, тройной).

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

#### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование умения определять направление возможного броска, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Взаимодействие с игроками в обороне. Начало атакующих действий

команды. Тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, и при добивании. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами в игровых и стандартных ситуациях. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Семинар-практикум для старшего возраста	Словесные: объяснение, беседа Наглядные	Учебная литература	Сдача тестов 2 раза в год
2	Общефизическая подготовка	Тренировочные занятия	Практические: упражнения, на ловкость, быстроту, силу, выносливость	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка	Игры и соревнования
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия	Практические: упражнения	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка	Игры и соревнования
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуально-звеньевые, командные занятия, тренинги	Словесные Наглядные Практические	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
5	Соревновательная подготовка	Учебные игры; спарринги; товарищеские, коммерческие, контрольные игры; игры на официальных турнирах	Практические Словесные Наглядные	Спортивный инвентарь Спортивный зал или спортивная площадка Видеозаписи игр	Соревнования различного уровня
6	Инструкторская и судейская практика	Учебные игры	Практические	Учебная литература	Игры и соревнования
7	Медицинское обследование	-	-	Договор с медицинским учреждением	Медицинская карта



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена.- М, ФиС, 1977.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх.- М.; Физкультура и спорт, 1980.
3. Бубе Х., Фэк Г., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике: Пер. с нем. - М.,
4. Былеева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. -М., ФиС, 1982.
5. Баженов Л. А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, №5 и №6.
6. Баженов А. А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, №1 к №2
7. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. -М., Просвещение. 1981.
8. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.; Физкультура и спорт, 1981.
10. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. -М.; Медицина. 1991.
11. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., «Просвещение», 1976.
12. Костяев В. А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 20 с.
13. Костяев В. А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 83 с.
14. Костяев В. А. Начальная подготовка вратаря в флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. - 83 с.
15. Костяев В. А. Методика подготовки защитников в юношеском флорболе. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 1998. -
16. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.; Терра-Спорт, 2000.
17. Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников, 1979.
18. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М., 1988.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М.; Физкультура и спорт, 1982.
20. Майский А. Б. Технология графического моделирования школьного урока. Журнал «Северная Двина» № 2, изд. Архангельский ИППК ТО, 2001,

21. Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе. -М.; Физкультура, образование и наука, 1999.
22. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. -М.; СпортАкадемПресс, 2000.
23. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. - М.; МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.; Издательство СААМ, 1995.

## Методические рекомендации

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

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

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности и развитие специальных физических качеств.

2. Развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению техникой и тактикой игры.

3. Овладение основами техники флорбола и ее совершенствование.

4. Овладение основами индивидуальных и групповых тактических действий, основами командной тактики.

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

-общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юных спортсменов: упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, в том числе подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам;

-подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры; упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;

-упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;

-контрольные и учебно-тренировочные игры;

-теоретические занятия по программе;

-контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Обучение флорболистов в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения соответствует этапу углубленной тренировки, направленному на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств, в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

В число основных задач подготовки спортсменов на этапе углубленной подготовки (в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения) входят:

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

2. Развитие психофизиологических качеств: быстроты реакции, точности движений и др.

- 3.Расширение технического арсенала, совершенствование техники игры в условиях, моделирующих соревновательные.
- 4.Углубленное освоение основных тактических систем игры в нападении и защите.
- 5.Определение игрового амплуа и индивидуализация подготовки.
- 6.Расширение опыта соревновательной борьбы.

Основное содержание занятий в учебно-тренировочных группах третьего года обучения составляют:

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

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

### **Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся**

Соотношение учебного материала	Вид деятельности	
	Игровая	Командно-игровая
теоретическая подготовка	от 10% до 15%	не менее 10%
общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%	
общая физическая подготовка		от 10% до 20%
специальная физическая подготовка		от 10% до 20%
развитие творческого мышления	от 10% до 15%	
самостоятельная работа учащихся	До 10%	
ФГТ	пп.1 п. 6, п. 8	пп.1 п. 9, п. 11