

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

**Утверждаю**  
Директор МАУ ДО «СШ «Строитель»  
**Ткаченко С.В.**  
**03 марта 2023 г.**



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

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», (утвержденного приказом Мин. спорта РФ от 24.11.2022 г. № 1071, (зарегистр. Министерством юстиции РФ 19 декабря 2022 г., регистр. № 71621)

**Срок реализации Программы:**  
**-на этапе начальной подготовки - 3 года**  
**-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет**  
**-на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается**

**Составители:**  
**Журавлев Александр Николаевич –**  
**тренер по флорболу;**  
**Быков Анатолий Валентинович –**  
**тренер по флорболу;**  
**Ильюхина Надежда Сергеевна –**  
**инструктор-методист**

**г. Северодвинск**  
**2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>   | <b>4</b> |
| <b>2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>   | <b>6</b> |
| 2.1. Структура учебно-тренировочного процесса .....  | 6        |
| 2.1.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками .....  | 7        |
| 2.1.2 Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками .....   | 8        |
| 2.1.3 Периоды отдыха .....   | 10       |
| 2.1.4 Медико-биологические мероприятия .....   | 12       |
| 2.1.5 Восстановительные мероприятия.....   | 13       |
| 2.1.6 Инструкторская и судейская практика .....  | 13       |
| 2.1.7 Тестирование и контроль .....  | 14       |
| 2.1.8 Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях) .....   | 15       |
| 2.2 Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.....   | 16       |
| 2.3 Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий).....   | 18       |
| 2.4 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....   | 20       |
| 2.5 Требования к научно-методическому обеспечению.....   | 21       |
| 2.6 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....   | 22       |
| 2.7 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "флорбол"..... | 23       |
| 2.8 Требования к объему учебно-тренировочного процесса.....  | 24       |
| 2.9 Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах спортивной подготовки по виду спорта "флорбол".....  | 25       |
| 2.10 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол».....   | 27       |
| 2.11 Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "флорбол".....   | 28       |
| 2.12 Структура годичного цикла спортивной подготовки.....  | 29       |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| 2.13      | Режимы учебно-тренировочной работы.....  | 30        |
| 2.14      | Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....  | 31        |
| 2.15      | Предельный объем соревновательной деятельности.....  | 32        |
| 2.16      | Объем индивидуальной спортивной подготовки.....  | 33        |
| <b>3.</b> | <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>   | <b>33</b> |
| 3.1       | Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства, методы и формы организации учебно-тренировочных занятий .....   | 33        |
| 3.2       | Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планированию спортивных результатов .....  | 38        |
| 3.3       | Рекомендации по планированию спортивных результатов .....  | 39        |
| 3.4       | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....   | 39        |
| 3.5       | Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки .....   | 40        |
| 3.6       | Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий .....  | 44        |
| 3.7       | План восстановительных мероприятий .....   | 45        |
| 3.8       | Планы инструкторской и судейской практики .....  | 47        |
| <b>4.</b> | <b>СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ .....</b>   | <b>49</b> |
| 4.1       | Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку. ....   | 49        |
| 4.2       | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки .....        | 49        |
| 4.3       | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, контрольно- переводные нормативы погодам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля.....  | 51        |
| 4.4       | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования ..... | 52        |
| <b>5.</b> | <b>ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>  | <b>57</b> |
| 5.1       | Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку .....   | 57        |
| <b>6.</b> | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>   | <b>60</b> |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Флорбол – популярный командный вид спорта, командная спортивная игра в зале, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая мяч специальными клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием единоборств, с демонстрацией флорболистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Флорбол является эффективным средством физического воспитания. Занятия флорболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма флорболиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно-координационных технико-тактических действий, единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности флорболиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, пятерок и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у флорболистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика флорбола предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого флорболиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях флорбола как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Достижение высоких спортивных результатов в флорболе, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки. Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Флорбол» (далее – Программа) предназначена для работы с флорболистами на всех этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки обучающихся.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки флорболистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды сборных команд региона, округа, страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерско-преподавательского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим учебно-тренировочным занятиям, воспитания квалифицированных флорболистов.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта флорбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 г. № 486 Федеральный стандарт разработан в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634). Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Мин. спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистр. Министерством юстиции РФ 5 августа 2022 г., регистр. № 69543) Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Строитель» (далее - Учреждение). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке лиц проходящих спортивную подготовку, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При разработке программы спортивной подготовки по виду спорта флорбол соблюдались следующие принципы:

- 1) направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- 2) принцип динамичности;
- 3) индивидуализация спортивной подготовки;
- 4) принцип оптимальности;
- 5) принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

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

- привлечение детей к систематическим учебно-тренировочным занятиям;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств обучающихся;

- развитие физических качеств флорболистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в учебно-тренировочных занятиях по флорболу;
- осуществление подготовки лиц проходящих спортивную подготовку высокой квалификации для резерва в спортивные сборные команды Архангельской области и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров-преподавателей и судей).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные и спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

## **2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 Структура учебно-тренировочного процесса**

Современная концепция многолетней подготовки флорболистов высокой квалификации предполагает непрерывный учебно-тренировочный процесс от новичка до мастера спорта.

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ «Строитель» начинается 1 января и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику флорбола, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание учебно-тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные и теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- самостоятельная подготовка: работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### **2.1.1 Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками**

Нагрузки, которые применяются в учебно-тренировочном процессе флорболистов, могут быть разделены на учебно-тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине – на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

«Учебно-тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий. В современном флорболе существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства флорболиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности лиц проходящих спортивную подготовку, а также специфику флорбола.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации учебно-тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением

психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических учебно-тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного флорбола, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в флорболе принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

1) общая физическая подготовка может проводиться вне зала, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации флорболиста;

2) специализированная физическая подготовка может проводиться, как и общая, вне зала, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям флорболиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;

3) специальная физическая подготовка флорболистов направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;

4) тактическая подготовка занимает ведущее место в учебно-тренировочных занятиях флорболистов, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

5) значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

В зависимости от задач занятия, а также направленности учебно-тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку.

В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности.

Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер-преподаватель может решать различные задачи.

### **2.1.2 Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками**

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в флорболе является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В флорболе, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных флорболистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как

правило, тренерско-преподавательский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению лицам проходящим спортивную подготовку. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный учебно-тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства флорболистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Помимо вышеназванных видов подготовки в учебно-тренировочном процессе флорболистов запланированы инструкторская и судейская практика. Их вклад в общем итоге не очень большой, тем не менее важность этих видов деятельности не вызывает сомнений. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «флорбол», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия, начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период учебно-тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «флорбол», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой флорболистов является контроль. Под контролем в учебно-тренировочном процессе принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, который реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности учебно-тренировочного процесса;
- разработка и обоснование учебно-тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке флорболистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат.

Применительно к спортивной подготовке флорболистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения учебно-тренировочного процесса и направленности учебно-тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности лиц проходящих спортивную подготовку.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей обучающегося. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики обучающихся по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех обучающихся в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

### **2.1.3 Периоды отдыха**

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной учебно-тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у обучающегося утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная – интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме обучающегося, выполняемая учебно-тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме обучающегося.

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме обучающегося.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение обучающимся каких-либо нагрузок. В то время как активный

отдых подразумевает переключение обучающегося на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре учебно-тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих учебно-тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему учебно-тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее учебно-тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов обучающегося. В связи с этим одно и то же учебно-тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между учебно-тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании учебно-тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных учебно-тренировочных занятий и соревнований – с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до занятия и спустя 30-40 минут после него. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых занятиях в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы обучающихся еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры учебно-тренировочного процесса, для каждой возрастной группы флорболистов.

#### **2.1.4 Медико-биологические мероприятия**

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «флорбол», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по флорболу на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

1) Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

2) Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

3) Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

4) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

5) Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

### **2.1.5 Восстановительные мероприятия**

Восстановительный период – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов учебно-тренировочных занятий и соревнований, когда обучающийся находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1) педагогические:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы;

2) медико-биологические средства:

– фармакологическое обеспечение на этапах учебно-тренировочного процесса; психотерапевтические методы;

- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;

3) дополнительные средства:

– двигательный режим в повседневной жизни; личная гигиена; материально-техническая база;

- сочетание учебно-тренировочного занятия и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

### **2.1.6 Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «флорбол», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на

последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Лица проходящие спортивную подготовку должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

### **2.1.7 Тестирование и контроль**

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки флорболистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Планирование подготовки флорболиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности учебно-тренировочной нагрузки. Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку обучающихся. В теории и практике учебно-тренировочных занятий принято различать следующие состояния обучающегося:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее - после одного учебно-тренировочного занятия или их серии;

– оперативное - после выполнения одного или нескольких учебно-тренировочных упражнений.

В соответствии с этими состояниями обучающегося различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний обучающегося и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений). Текущий контроль используется для оценки состояния обучающегося после одного занятия или их серии. Он осуществляется в учебно-тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

В основе такого подразделения контроля на виды лежит оценка динамики состояний обучающегося во времени. Кроме того, целесообразно классифицировать контроль с позиции его направленности и содержания.

По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

1) контроль уровня подготовленности флорболистов (оценка физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности);

2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

3) контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности). Согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки флорболисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

### **2.1.8 Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях)**

Согласно статье 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в настоящей программе используются следующие определения: спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием обучающихся; спортивное соревнование – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки флорболистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия флорболистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности флорболиста к демонстрации максимального спортивного результата. Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности флорболиста: технической, физической, тактической и психологической.

## **2.2 Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической.**

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого флорболиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке флорболистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг учебно-тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Начиная с этапа спортивной специализации, в учебно-тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

Требования к технической подготовке флорболистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных флорболистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе.

По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях. На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на

коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения.

При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного флорболиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на этапе спортивного совершенствования к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей флорболистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию флорболистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки.

В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – вне зала и в зале. Использование подвижных игр позволяет обучающимся сосредотачивать внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий. Решение основных задачи тактической подготовки на двух этих этапах должно обеспечивать:

- обучение флорболистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;

- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на данных этапах многолетних учебно-тренировочных занятий является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между флорболистами. Существенно возрастают требования к специализации флорболистов по амплуа. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств флорболиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство клюшки и мяча», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На современном этапе развития флорбол идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности флорболистов.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде.

Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки, а также этапе спортивной специализации теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов.

Теоретическая подготовка должна быть органичная связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

### **2.3 Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)**

Данные рекомендации основаны на общих и специальных закономерностях построения учебно-тренировочного процесса. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения учебно-тренировочного процесса:

- первый принцип – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- второй принцип – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- третий принцип – изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности флорболиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- четвертый принцип – характер и направленность адаптационных изменений в организме обучающегося всегда определяются специфическими особенностями

осуществляемой им учебно-тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

– пятый принцип – устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения флорболистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности. Обучение флорболистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

Рассматривая практические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса флорболистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

– на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации флорболистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

– специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в учебно-тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

– определение амплуа и специализацию флорболистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста.

В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в флорболе, необходим рациональный подход к выбору учебно-тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности флорболиста.

На этапе начальной подготовки тренеры-преподаватели должны стараться не закреплять за конкретными детьми постоянную позицию в воротах. Выбор кандидатур вратарей можно разделить на 3 ступени: I ступень – дать возможность попробовать себя в качестве вратаря каждому игроку команды несколько раз. II ступень – дать возможность всем желающим еще несколько раз сыграть в воротах. III ступень – совместно с тренером-преподавателем вратарей определить количество детей, проявивших себя в этом амплуа, совместно с родителями хоккеистов определить круг детей, желающих продолжить свое обучение в качестве вратарей. Данная ступенчатая схема помогает выявить детей, наиболее способных к обучению технике игры вратаря, позволяет детям с помощью родителей осознанно выбрать амплуа, а также содействует лучшему взаимопониманию полевых игроков и вратарей.

Выбор амплуа нападающего и защитника аналогично принципу выбора вратарей дети должны попробовать себя на позициях разных полевых игроков, что способствует разностороннему развитию и универсализации. Определение амплуа полевых игроков происходит в более старших возрастных группах.

Для эффективного использования флорболистов в том или ином амплуа в более старших возрастных группах, тренеру-преподавателю с первых занятий следует наблюдать как за действиями воспитанников при игре в флорбол, так и за действиями в других игровых видах спорта (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.).

## **2.4 Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

Под критериями зачисления понимается совокупность оснований, условий и правил принятия решения по оценке соответствия лиц, проходящих спортивную подготовку, предъявленным требованиям. В отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендуется использовать возрастные, спортивные и квалификационные, медицинские (в том числе соблюдение антидопинговых правил) критерии.

Согласно статье 34.5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ в отношении критериев медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 настоящего Федерального закона;

- физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки флорболистов систематически ведется учет их подготовленности на основе комплекса мер:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценке результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки определяют нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «флорбол». Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо

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

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

Возраст поступающих и уже обучающихся, определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол». Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют

требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

## **2.5 Требования к научно-методическому обеспечению**

На современном этапе развития флорбола научно-методическое обеспечение спортивной подготовки является неотъемлемой частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Научно-методическая деятельность может осуществляться непосредственно самой организацией или проводится на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

К наиболее значимым направлениям научно-методической деятельности организации можно отнести:

- обеспечение повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга учебно-тренировочной деятельности; повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений о перспективности обучающихся на основе проведения в отношении них комплексной диагностики.

Для осуществления деятельности организации по научно-методическому обеспечению могут быть использованы следующие технологии и методики:

- тестирование и оценка показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, психоэмоциональной сферы флорболистов;
- вариационная пульсометрия;
- обследование соревновательной деятельности с использованием видеоанализа и статистических баз данных;
- мониторинг физического состояния;
- создание необходимой для осуществления спортивной подготовки базы данных;
- разработка модельных характеристик по амплуа;
- антидопинговое обеспечение.

Полученные результаты позволяют разрабатывать объективные отчеты о функциональном состоянии и различных сторонах подготовленности флорболистов. Отчетная информация может служить обоснованием тренерско-преподавательскому составу и руководству организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в оценке

эффективности учебно-тренировочного процесса, своевременного внесения корректив в программы и планы спортивной подготовки и в совокупности с показателями соревновательной деятельности в целом оценивать перспективность того или иного флорболиста.

## **2.6 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Перечень, требования и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6 - 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому

использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием обучающихся в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является вне соревновательным периодом.

Предотвращение допинга и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности обучающихся, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

## **2.7 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»**

В таблице №1 представлены нормативные требования, предъявляемые к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимального возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол».

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

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

## 2.8 Требования к объему учебно-тренировочного процесса

В таблице №2 представлены нормативные требования по объему учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки. Объем учебно-тренировочной нагрузки увеличивается от этапа к этапу.

Таблица №2

### Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **2.9 Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»**

В таблице №3 представлены виды учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность, число участников на этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность, число участников на этапах спортивной подготовки

| П/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |
|--|---------------------------------------|---|---|---|
|  |                                       | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                       |   |   |   |

|  |   |   |    |                                     |
|--|---|---|----|-------------------------------------|
| 1  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | - | -  | 21                                  |
| 2  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | - | 14 | 18                                  |
| 3  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | - | 14 | 18                                  |
| 4  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |    |                                     |
| 1  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | - | 14 | 18                                  |
| 2  | Восстановительные мероприятия   | - | -  | До 10 суток                         |
| 3  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | - | -  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |

|   |  |   |             |  |   |
|---|--|---|-------------|--|---|
| 4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |  | - |
| 5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -   | До 60 суток |  |   |

### 2.10 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

В таблице №4 представлены нормативные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» на этапах спортивной подготовки.

Таблица №4

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

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

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами вида спорта флорбол;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **2.11 Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»**

В таблице №5 представлены нормативные требования к объему учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол».

Таблица №5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)             | 23-27                              | 20-24      | 12-16   | 12-16          | 4-6   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)       | 4-6                                | 6-8        | 8-12  | 10-14          | 13-17   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)      | –                                  | 1-2        | 2-4   | 6-8            | 8-10  |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                  | 52-58                              | 47-57      | 37-47   | 27-35          | 26-30   |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая | 10-12                              | 12-14      | 14-20   | 24-30          | 34-36   |

|    |   |     |     |     |     |     |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
|    | подготовка (%)  |     |     |     |     |     |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | –   | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |

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

## 2.12 Структура годичного цикла спортивной подготовки

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий флорболистов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий в новом годичном цикле до первого матча основных соревнований. В ходе подготовительного периода создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление спортивной формы.

Продолжительность подготовительного периода у флорболистов разных возрастных групп бывает различной. У флорболистов младшего школьного возраста она составляет 4,5-5,5 месяцев, а у флорболистов старшего возраста – 2,5-3 месяца.

Подготовительный период делится на 2 больших этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У флорболистов младшего школьного возраста обще-подготовительный этап, как правило, более продолжителен.

Главная задача обще подготовительного этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство флорболистов и их спортивная форма. Общая динамика учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем учебно-тренировочных нагрузок стабилизируется.

Основная задача специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы с помощью средств специальной физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки и контрольных матчей. На этом этапе удельный вес средств общей подготовки постепенно уменьшается, а специальной – увеличивается.

Учебно-тренировочные занятия проводятся как на земле, так и в зале. Вне зала больше используются специально-подготовительные упражнения. В зале применяются

игровые технико-тактические упражнения, двусторонние и контрольные игры. Учебно-тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное выступление в них, т. е. реализация приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Однако в подготовке юных флорболистов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст обучающихся, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими должны решаться в основном перспективные задачи:

- 1) изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности выполнения разнообразных технических приемов;
- 2) овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение игрового опыта и совершенствование игрового мышления;
- 3) дальнейшее повышение уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствование психической подготовленности;
- 5) совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и игровые упражнения, моделирующие различные игровые ситуации. Все стороны подготовки флорболистов в этот период особенно сближаются.

В соревновательном периоде, когда его продолжительность велика, целесообразно включать промежуточные мезоциклы. Они вводятся с целью поддержания общей тренированности на достаточно высоком уровне, снятия перенапряжения, вызванного частым участием в играх.

Учебно-тренировочный процесс строится на основании закономерностей, характерных для подготовительного периода, однако относительный объем специальных средств подготовки выше.

К задачам переходного периода относится следующее:

- 1) сохранение общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- 2) обеспечение активного отдыха юных флорболистов, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
- 3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности;

В переходном периоде постепенно снижается объем нагрузок за счет сокращения продолжительности учебно-тренировочных занятий и их количества в неделю. Снижается и интенсивность нагрузок. В тоже время, в этот период учебно-тренировочный процесс не прерывается, должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклами занятия.

### **2.13 Режимы учебно-тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «флорбол» определяются необходимо выделить ряд критериев по созданию оптимальных режимов учебно-тренировочной работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «флорбол».

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и амплуа флорболистов. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

Мероприятия по спортивной подготовке должны быть организованы с обеспечением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе с учетом правил вида спорта «флорбол».

Зачисление обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки осуществляется при соблюдении всех требований и критериев настоящей программы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от этапа спортивной подготовки и решаемых в этот период задач.

Режим учебно-тренировочной работы по месяцам определяется примерным планом графиком.

Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку. Начиная с этапа спортивной специализации допускается выделение 6 недель для осуществления учебно-тренировочной работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, а с этапа совершенствования спортивного мастерства в форме самостоятельных занятий обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, в случаях участия обучающегося в централизованных учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях, проводимых в системе подготовки сборных команд Национальной Федерации флорбола России.

## **2.14 Предельные учебно-тренировочные нагрузки**

Эффективность спортивной подготовки, во многом, определяется рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Под структурой нагрузок принято понимать соотношение интенсивности и объемов, а также преимущественную направленность воздействий. Ключевым вопросом построения учебно-тренировочного процесса в флорболе является вопрос о целесообразности смены учебно-тренировочных режимов.

Учебно-тренировочные режимы, как правило, меняются в связи периодизацией учебно-тренировочных занятий и переходом с одного этапа спортивной подготовки на другой. При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен ориентироваться на предельно допустимые величины объемов учебно-тренировочной нагрузки, которые должны совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Особое внимание необходимо уделять планированию интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Нагрузки низкой интенсивности – аэробная восстановительная зона («фоновые нагрузки»: подготовительная часть, заключительная часть, восстановительные занятия) используются для стимулирования процессов восстановления у флорболистов, наибольшая

их концентрация должна быть в переходном периоде. Эти нагрузки должны присутствовать на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Развивающие умеренные нагрузки аэробной направленности проводимые необходимы для увеличения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также для поднятия уровня общей работоспособности. Эти нагрузки используются в подготовительном периоде. В меньшем объеме эти нагрузки используются на этапе начальной подготовки, но с каждым сезоном вклад этих нагрузок постепенно увеличивается.

Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной зоны оказывают существенное влияние на организм обучающихся и рекомендованы к использованию на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Нагрузки, выполняемые в зоне анаэробно-гликолитического энергообеспечения, являются мощным стимулом для адаптационных перестроек в организме обучающихся. Применение этих нагрузок наиболее целесообразно на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для повышения скоростных и скоростно-силовых способностей (быстроты, скоростных способностей) применяются упражнения с нагрузками анаэробно-алактатного энергообеспечения.

Наибольшие объемы этих нагрузок должны быть в учебно-тренировочном процессе квалифицированных и высококвалифицированных флорболистов. Следует отметить, что при чрезмерно сильных воздействиях, особенно на начальном этапе подготовки может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым

### **2.15 Предельный объем соревновательной деятельности**

Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность флорболиста находят проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Следует сказать, что соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности, тем самым является эффективным средством, обеспечивающим значительный эффект. Благодаря этому свойству соревновательной деятельности она повсеместно используется в учебно-тренировочном процессе в качестве одного из методов. Такой методический подход является вполне оправданным в учебно-тренировочных занятиях флорболистов высокого класса. В тоже время на этапах начальной подготовки и спортивной специализации использование соревновательного метода не должно носить постоянный характер и ограничивать учебно-тренировочный процесс. Спортивные мероприятия включаются в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, с учетом особенностей. Лица проходящие спортивную подготовку направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.16 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Организация спортивной подготовки флорболистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельные формы проведения занятий.

Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу. Самостоятельная форма занятий является мощным фактором развития флорболиста как в личностном, так и профессиональном отношении.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки флорболиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого флорболиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий).

Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты и из программы или разработаны самостоятельно специалистами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений флорболиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется документально.

Планы должны включать следующие разделы: характеристику флорболиста

– (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);

– спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);

– задачи подготовки;

– список индивидуальных заданий по видам подготовки; график индивидуальных учебно-тренировочных мероприятий;

– лист контроля и самоконтроля.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

– на этапах совершенствования спортивного мастерства;

– в период праздничных дней.

## **3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1 Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства, методы и формы организации учебно-тренировочных занятий**

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке флорболистов. Первый предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для флорбола физических нагрузках. В рамках второго подхода больший акцент делается на долгосрочное

разностороннее развитие. Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы, обеспечивающие адаптацию к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации. Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков. Этот подход можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте.

Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как: дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов; нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма; истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»; истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья; потери мотивации к занятиям спортом; сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной среды. Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных учебно-тренировочных программ.

К преимуществам данного подхода можно отнести: низкий уровень травматизма, более эффективную долгосрочную адаптацию; устойчивое функциональное состояние, обеспечивающее надежный фундамент для спортивных достижений на высоком уровне; гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие; увеличение продолжительности спортивной карьеры.

Опытные тренеры-преподаватели придерживаются мнения, что обучающиеся, которые прошли должным образом организованную подготовку на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, как правило, имеют больше возможностей для достижения высоких спортивных результатов. Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности флорболистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики).

Поскольку обучающиеся, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления флорболиста.

В системе многолетней спортивной подготовки флорболистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности обучающегося. Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки.

Важной особенностью обучения и тренировки в флорболе является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность флорболиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством единоборств.

Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизировано, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных флорболистов является ведущей целью деятельности тренера-преподавателя.

Эффективность всего педагогического процесса основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности, активности, доступности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирующей. Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности флорболиста. Интегральная подготовленность предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка является специально организованным процессом, направленным на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые способности, скоростные способности, координационные способности). Чтобы игроки могли максимально проявлять свои способности и потенциал. Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения высоких результатов обучающимися.

Различают общую физическую подготовку (ОФП), обеспечивающую решение следующих задач:

- всесторонне развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специализированная физическая подготовка, направлена на решение узких и частных задач:

- преимущественное воздействие на функциональные системы организма, участвующие в обеспечении соревновательных упражнений в флорболе;
- избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат для усиления функциональных единиц, участвующих в специализированных двигательных действиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, образующих игровую деятельность.

В качестве основных средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма.

Как правило упражнения (СФП) имеют целостный, системный характер воздействия на организм обучающегося, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности.

Повышение тренированности посредством использования средств (СФП) обеспечивает функциональную эффективность, повышение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности флорболиста.

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Таблица №6

В таблице приведены обобщенные данные влияние физических качеств на результативность.

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

Условные обозначения:

- 1- незначительное влияние;
- 2- среднее влияние;
- 2- значительное влияние.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной подготовки флорболистов. Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годового макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием.

Большинство базовых технических приемов, пройдут красной нитью через всю спортивную карьеру флорболиста. Другие будут нужны только на начальных этапах подготовки, после чего они или элиминируются, или трансформируются в более сложные.

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучающихся к овладению техническими приемами:

- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат); моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка. Эти этапы характеризуются собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе занятия задачами:

- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование)

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность учебно-тренировочных средств и упражнений. Условия и требования выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации.

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для флорбола. Это во многом определяется специфическими особенностями как учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельностью флорболиста. К психологической подготовке флорболиста предъявляются повышенные требования. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

Исключительно важной для флорболиста является способность быстро правильно принимать правильные решения, для этого флорболист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности.

Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры-преподаватели должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость.

В процессе работы с командой тренер-преподаватель решает следующие задачи:

- 1) обучает флорболистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;
- 2) воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;
- 3) воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

Тактическая подготовка является важнейшим элементом в системе учебно-тренировочных занятий обучающихся и обеспечивает создание условий, в которых флорболисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психологических).

Основными задачами тактической подготовки являются:

- 1) обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;
- 2) развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;
- 3) взаимодействие с партнерами;

4) переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики флорбола представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство. Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия. Стратегия определяет цели и задачи пути достижения поставленного результата.

Современные представления о методах обучения и тренировки имеют различные классификации. Одним из условий классификации методов является их разделение по направленности решения специфических задач. Спортивная подготовка флорболистов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку.

Обще подготовительные упражнения направлены на всестороннее, гармоническое развитие, повышение уровня здоровья и функциональных возможностей в этой группе можно условно выделить общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения с партнером и упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта и другие).

К группе подводящих относятся упражнения, которые по форме и содержанию адекватны основным – соревновательным применяют их преимущественно для освоения и совершенствования технико-тактических приемов игры к ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах. Раздел основных (соревновательных) упражнений включает в себя упражнения по технике, тактике, специальной физической подготовке и комбинированные упражнения, группа упражнений по технике наиболее разнообразна и предназначена для освоения и совершенствования различных технических приемов игры (передвижение, броски, ведение, обводка, финты, отбор мяча, единоборства). Группа упражнений по тактике используется для освоения и совершенствования различных тактических комбинаций и вариантов в рамках определенных тактических систем.

Упражнения по специальной физической подготовке направлены на развитие и поддержание уровня специальных физических качеств.

Комбинированными упражнения выполняются с целью одновременного совершенствования техники, тактики и физической подготовки.

Специфика соревновательной деятельности флорболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

### **3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планированию спортивных результатов**

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

План многолетней подготовки юных флорболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки флорболистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.

При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики флорбола, возрастных особенностей юных флорболистов, основополагающих положений теории и методики флорбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности флорболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Для того чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Далее, основываясь на процентные соотношения отдельных видов подготовки согласно Федеральному стандарту по виду спорта «флорбол», по каждому возрасту, рассчитывается объемы (в часах) на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных флорболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

### **3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планы подготовки и планирование спортивных результатов осуществляется как для группы обучающихся, так и для одного обучающегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающегося, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### **3.4 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Учебно-тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий флорболом и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Учебно-тренировочные

занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия могут строиться по групповому и индивидуальному принципам. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности.

### **3.5 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных флорболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики флорбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных флорболистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии флорболистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане имеющие разрешение врача и на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – флорбол.

Задачи этапа начальной подготовки:

- 1) выявление детей способных к занятиям по флорболу;

2) повышение интереса к систематическим занятиям флорболом, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в флорбол;

3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов флорбола;

5) обучение основным технико-тактическим приемам игры в флорбол;

6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по флорболу;

7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

– разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

– для овладения технико-тактическими приемами игры в флорбол широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах;

– соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных флорболистах, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

– встречи с известными флорболистами, тренерами-преподавателями и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке обучающихся.

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 7 лет.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов подготовки: начальной специализации и углубленной специализации. Каждый период имеет определённую направленность и в нём решаются свойственные ему задачи.

Задачи периода начальной специализации:

1) дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости и др.;

2) дальнейшее овладение приёмами техники флорбола и их совершенствование в усложнённых условиях;

3) дальнейшее обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

4) освоение соревновательной деятельности, правил игры в флорбол;

5) обучение антидопинговым правилам.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных

возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите.

Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить дистанционные занятия с разбором различных игр и элементов игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных флорболистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря.

Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности обучающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

– упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного флорболиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);

– упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам флорбола;

– подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры;

– упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях

– упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий;

– подготовительные и учебно-тренировочные игры;

– теоретические занятия по программе ( в том числе дистанционные);

– контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи периода углубленной специализации:

1) развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;

2) освоение и внедрение сложным приемам техники и совершенствование ранее освоенных в учебно-тренировочном процессе и игровых условиях;

3) совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;

4) совершенствование навыков соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа игроков;

5) формирование навыков подготовки к игре, управления своим организмом в ходе матча и восстановление после игры;

6) обучение антидопинговым правилам.

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности флорболистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне.

Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию завершения и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3x5, 3x4, 3x5, 4x4, 3x6, 4x6, 5x6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

- упражнения по общей физической подготовке;
- упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий (могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока);
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне;
- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа
- теоретические занятия по программе (в том числе дистанционные), контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности флорболистов.

Возрастная категория поступающих на учебно-тренировочный этап 10 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются наиболее способные обучающиеся, сдавшие нормативы физической и специальной подготовки по виду спорта «флорбол».

Учебно-тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности флорболистов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- 2) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;
- 3) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5) сохранение здоровья обучающихся;
- 6) углубление знаний по антидопинговым правилам.

Возрастная категория поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства: от 15 лет и старше.

Срок реализации программы: без ограничений

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала флорболистов;
- упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей флорболиста и игрового амплуа.
- упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
- упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
- теоретические занятия по программе (в том числе дистанционных).
- соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому флорболисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.
- комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

### **3.6 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и

Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;

- проведение антидопинговой пропаганды среди обучающихся;

- заключение с лицами проходящими спортивную подготовку и их персоналом соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;

- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления лиц проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение обучающихся, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;

- информирование обучающихся и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;

- участие тренеров-преподавателей, администрации Учреждения в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

### **3.7. План восстановительных мероприятий**

В современном флорболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного учебно-тренировочного цикла, состояния здоровья флорболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью обучающихся в процессе учебно-тренировочного занятия и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья флорболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском флорболе, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропродуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в флорболе служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику флорболиста и ведут к снижению его

работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у флорболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий. Использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В флорболе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

### **3.8 Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками учебно-тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в флорболе;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- 4) определение ошибок при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составление комплексов упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам, проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

- 1) составить положение о проведении соревнований на первенство школы по флорболу;
- 2) умение вести судейскую документацию;
- 3) участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером-преподавателем;
- 4) судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- 5) участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;

б) судить игры в качестве помощника и главного судьи.

*Теоретический и практический материал для освоения в период с учебно-тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения по этап совершенствования спортивного мастерства.*

Инструкторская практика:

- 1) термины и определения принятые в флорболе;
- 2) правила вида спорта «флорбол»;
- 3) правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «флорбол»;
- 4) гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- 5) основные средства учебно-тренировочного занятия;
- 6) содержание и виды физической подготовки;
- 7) комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- 8) структура годового цикла спортивной подготовки;
- 9) комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- 10) индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий;
- 11) правила проведения подвижных, спортивных игр;
- 12) правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
- 13) виды и причины спортивного травматизма;
- 14) приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- 15) требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

- 1) контроль соблюдения условий проведения соревнований по флорболу в соответствии с регламентом;
- 2) организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;
- 3) организация судейства спортивных соревнований по виду спорта флорбол;
- 4) фиксация технических действий участников соревнований;
- 5) контроль выполнения правил вида спорта флорбол;
- 6) разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта флорбол ситуаций;
- 7) подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «флорбол».

## **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

### **4.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку**

Спортивный отбор – это система организационно–методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

На современном этапе развития флорбола проблематика отбора является по-прежнему актуальной. Более того, следует отметить существенное расширение перечня сложных вопросов. Сегодня на первый план выдвинуты вопросы идентификации потенциально талантливых детей. Традиционно перспективность флорболистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений, проявления нервно–мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей обучающегося, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных флорболистов. Это позволяет более целенаправленно подбирать учебно-тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей обучающихся. Неодинаковые темпы развития юных флорболистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера-преподавателя. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели существенно увеличиваются в 14-15 лет.

### **4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактики по виду спорта «флорбол»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

- общие знания об антидопинговых правилах; укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «флорбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «флорбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «флорбол»; знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

#### **4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля**

Контроль за подготовленностью флорболистов является составной частью учебно-тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности флорболистов позволяет тренеру-преподавателю вносить соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Объективная информация о состоянии флорболистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии флорболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценка:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного учебно-тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского флорбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- 1) контроль уровня подготовленности флорболистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- 2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- 3) контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния флорболиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого флорболиста чрезвычайно важно для тренера-

преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

#### *Оценка и контроль соревновательной деятельности флорболистов*

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В флорболе наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей флорболистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском флорболе - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

#### *Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности*

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной учебно-тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки учебно-тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

#### **4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования**

В таблице №7 представлены нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовленности флорболистов для зачисления и перевода на этапы подготовки.

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.5.  | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 7.10                      | 7.35    | 6.40                         | 7.05    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам                | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 16,00                     | 18,00   | 15,00                        | 17,00   |

Методические указания по проведению тестирования.

Тест «Бег 30 м с высокого старта». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест «И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание – разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Определяется развитие гибкости. Обучающийся стоит на гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

Тест «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест «Смешанное передвижение на 1000 м». Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Группа участников выстраивается на стартовой линии. По команде они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Результат замеряется после передвижения 1000 метров.

Тест «Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам». Определяет уровень развития координационных способностей, техники владения клюшкой и мячом. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта. По сигналу обучающийся стартует и обегает 6 стоек (на расстоянии 3 метра друг от друга) и бросает по воротам (которые находятся в 6 метрах от последней стойки) и без мяча возвращается обратно. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая

В таблице №8 представлены нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовленности флорболистов для зачисления или перевода на этап спортивной специализации.

Таблица №8

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 9,3      | 9,5     |
| 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.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 140      | 130     |
| 1.6.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 5.50     | 6.20    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |

|                                    |   |  |          |      |
|------------------------------------|---|--|----------|------|
| 2.1.                               | Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам    | с  | не более |      |
|                                    |   |  | 12,4     | 12,8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |  |          |      |
| 3.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются   |          |      |
| 3.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», |          |      |

Методические указания по проведению тестирования

Тест «Бег 30 м с высокого старта». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест «Сгибание и разгибание рук». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. И.П. - упор лежа. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание – разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Определяется развитие гибкости. Обучающийся стоит на гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Результаты не засчитывают, если обучающийся при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

Тест «Челночный бег 3x10». Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы ноги и клюшка находились за ней. По сигналу обучающийся бежит вперед до отметки 10 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть десятиметровый отрезок три раза. Результат теста не засчитывается, если обучающийся прежде, чем двинуться в обратную сторону, не коснется линии старта или

противоположной линии. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест «Бег на 1000 м». Определяет уровень выносливости. Бег на 1000 метров, проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Группа участников выстраивается на стартовой линии. По команде они начинают движение. Скорость бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Результат замеряется после передвижения соответствующей дистанции (1000 метров), пересечения финиша.

Тест «Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам». Определяет уровень развития координационных способностей, техники владения клюшкой и мячом. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта. По сигналу обучающийся стартует и обегает 6 стоек (на расстоянии 3 метра друг от друга) и бросает по воротам (которые находятся в 6 метрах от последней стойки) и без мяча возвращается обратно. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

В таблице №9 представлены нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовленности флорболистов для зачисления или перевод на этап высшего совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №9

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив           |                     |
|---|---|-------------------|--------------------|---------------------|
|   |   |                   | юниоры/<br>мужчины | юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                    |                     |
| 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 3x10 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                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                    |                     |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам                | с                 | не более           |                     |
|   |   |                   | 7,8                | 8,8                 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |                    |                     |
| 3.1.  | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                                |                   |                    |                     |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица № 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 11);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Борта флорбольные  | комплект          | 1                  |
| 2.    | Ворота флорбольные | комплект          | 2                  |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 3.  | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                 | комплект | 3  |
| 4.  | Доска тактическая                                | штук     | 2  |
| 5.  | Клюшка флорбольная                               | штук     | 15 |
| 6.  | Корзина для мячей                                | штук     | 2  |
| 7.  | Мяч волейбольный                                 | штук     | 2  |
| 8.  | Мяч теннисный                                    | штук     | 10 |
| 9.  | Мяч флорбольный                                  | штук     | 60 |
| 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 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |
|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |
|  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| Клюшка флорбольная   | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 12                      | 2   | 6                       |
| Мяч флорбольный  | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 4   | 1                       |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                            |                   |                           |                             |                         |   |                         |   |                         |
|--|----------------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п  | Наименование               | Единица измерения | Расчетная единица         | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |
|  |                            |                   |                           | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |                            |                   |                           | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Вратарский свитер          | штук              | на обучающегося (вратарь) | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 2.   | Гетры                      | пар               | на обучающегося           | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 3.   | Костюм ветрозащитный       | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       |
| 4.   | Костюм спортивный парадный | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | -   | -                       | -   | -                       |
| 5.   | Кроссовки спортивные       | пар               | на обучающегося           | -                           | -                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       |
| 6.   | Сумка спортивная           | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 2                       |
| 7.   | Футболка                   | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 8.   | Шапка спортивная           | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | 1   | 2                       | 1   | 1                       |
| 9.   | Шлем с защитной маской     | штук              | на обучающегося (вратарь) | 1                           | 2                       | 1   | 2                       | 1   | 2                       |
| 10.  | Шорты спортивные           | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       |
| 11.  | Клюшка флорбольная         | штук              | на обучающегося           | -                           | -                       | 1   | 12                      | 2   | 6                       |
| 12.  | Мяч флорбольный            | штук              | на обучающ                | -                           | -                       | 1   | 1                       | 4   | 1                       |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 г.
2. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] : – М.: Terra-Спорт, 2005. – 83 с.
3. Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.
4. Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.
5. Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга.
6. Организация обучения флорболу [Текст]: методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.
7. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе [Текст]: / А.В. Быков, А.Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.
8. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

### Рекомендуемые ссылки:

<https://www.floorballunion.ru/>-Национальная Федерация флорбола России

<http://rusfloorball.com/>-Флорбол России

<http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта

