

**Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта
Администрации города Омска**

**Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Ю.А. Крикухи»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Ю.Ю. Крикуха

«_____» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1071

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки - 3 года

Тренировочный этап - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Авторы - разработчики:
Мищенко Алексей Владимирович,
зам. директора БУ г. Омска "СШОР
имени Ю.А. Крикухи",
Иванова Ольга Анатольевна,
ст. инструктор-методист БУ г. Омска
"СШОР имени Ю.А. Крикухи",
Зотова Татьяна Валерьевна,
инструктор-методист БУ г. Омска
"СШОР имени Ю.А. Крикухи"

ОМСК - 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I.1. Введение.....	4
I.2. Срок реализации программы "флорбол".....	5
I.3. Характеристика вида спорта «флорбол».....	5
I.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «флорбол».....	6

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

II.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.....	6
II.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	7
II.3. Объем Программы	8
II.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного).....	9
II.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки.....	10
II.6. Годовой план спортивной подготовки.....	13
II.7. Режим учебно-тренировочного процесса	15
II.8. Рабочая программа тренера-преподавателя учебно-тренировочного процесса.....	15
II.9. Примерный календарный план воспитательной работы.....	16
II.10. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.....	19
II.11. Планы инструкторской и судейской практики	23
II.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение воспитательных средств.....	24

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

III.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	28
III.2. Программный материал этапов спортивной подготовки.....	33
III.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	41
III.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	42

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

IV.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба".....	46
IV.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.....	49
IV.3. Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего	

спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	50
IV.4. Контроль результативности тренировочного процесса.....	50
IV.5. Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	52
IV.6. Контроль результативности тренировочного процесса.....	54
IV.7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	56
IV.8. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	60

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

V.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию лиц, проходящих спортивную подготовку.....	62
V.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	64
V.3. Техника безопасности при занятиях флорболом.....	64

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

VI.1 Литературные источники.....	66
VI.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы.....	66

I. Пояснительная записка

1.1. Введение.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке "флорбол" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «флорбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1071 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, утверждение в выборе спортивной специализации "флорбол" и овладение основами техники, углубленное овладение технико-тактическим арсеналом флорбола, достижение спортивного совершенства, выполнение норматива Мастера спорта России.

Задачи Программы:

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области флорбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории флорбола;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития флорболиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Результаты реализации Программы:

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;

- 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 (недотренированности), 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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.2. Срок реализации программы

Изучение программного материала рассчитано на четырех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (ТЭ), этап совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года
- на тренировочном этапе - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений,
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

1.3. Характеристика вида спорта «флорбол»

«Флорбол» – это командный вид спорта, один из видов хоккея, который, также как и традиционный хоккей, прекрасно поддерживает боевой дух и хорошую физическую форму игроков, но при этом «флорбол» не является столь травматичным. По сути – это хоккей с мячом в зале, который играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому

наносятся специальной клюшкой.

«Флорбол» является подвижной игрой, в которой формируются и вырабатываются особенности личности ребенка, а именно: ловкость, находчивость, выдержка, активность.

Занятия «флорболом» повышают подвижность нервных процессов, снижают утомляемость, стимулируют развитие адаптационных возможностей растущего организма, улучшают настроение, самочувствие, придают уверенность в своих

Спортивные дисциплины вида спорта «флорбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «флорбол» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица №1: Спортивные дисциплины вида спорта «флорбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
флорбол	138	001	2	8	1	1	Я

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «флорбол»

Для игры в флорбол не требуется специально оборудованных помещений и недешевого инвентаря. Может применяться любой спортзал с ровной площадкой.

Поле имеет габариты 40х20 м, оно ограничено бортами и по углам закруглено.

Размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров.

Матч состоит из 3 периодов длительностью по 20 мин. и десяти минутными перерывами между ними. В перерыве стороны меняются воротами. В начале матчей разыгрывается мяч из центра поля. За игру можно брать один тайм-аут продолжительностью 0,5 мин. В команде 5 игроков и вратарь.

Время игры считается «чистым», то есть отсчет времени останавливается во время остановок игры и запускается вновь после того, как игра возобновляется.

II. Нормативная часть Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «флорбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2: Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «флорбол».

Таблица № 3: Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	15-18
	свыше одного года обучения	

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования Спортивного мастерства	до одного года обучения	6-8
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	3-6
	свыше одного года обучения	

Примечание:

* в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-

тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 4: Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этап норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	260	312	624	832	1040	1248

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ и ВСМ не более 4-х академических часов.

2.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки (или) тренировочные мероприятия в летний период для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно, а также с учетом сроков формирования тренировочных групп СШОР.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки составляет 3 тренировочных занятий в неделю, на тренировочном этапе составляет 4 тренировочных занятий в неделю, на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 6 тренировочных занятий, на этапе высшего спортивного мастерства 6 тренировочных занятий.

Период отдыха — это усредненный для всех флорболистов промежутки времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни. Тренировочный процесс, во флорболе является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма флорболистов. В процессе тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма).

При составлении, расписания тренировочных занятий групп тренеров СШОР необходимо учитывать расписание учебных занятий спортсменов по программам основного и среднего общего образования, программам среднего профессионального образования, а также режим приема пищи спортсменами.

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы спортивной подготовки:

Тренировочные занятия:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 5: Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования:

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 6: Планируемый объем соревновательной деятельности 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	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-2	1-3	1-2	1-2
Основные	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.6. Годовой план спортивной подготовки

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «флорбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Таблица 7: Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

					специализации)			
		1	2	3	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		15	15	15	10	10	6	3
1.	Общая физическая подготовка	68	72	72	103	116	62	50
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	22	77	100	146	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	26	50	104	100
4.	Техническая подготовка	146	169	169	283	266	270	324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	40	40	116	234	354	500
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3	3	13	33	42	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	26	33	62	50
Общее количество часов в год		260	312	312	644	832	1040	1248

Таблица 8: Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-27	20-24	12-16	12-16	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	6-8	8-12	10-14	13-17	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	6-8	8-10	8-10

4.	Техническая подготовка (%)	52-58	47-57	37-47	27-35	26-30	26-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	12-14	14-20	24-30	34-36	40-44
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	4-6	4-6	4-6

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

2.7. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

2.8. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых, результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2.9. Примерный календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 9: Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные за проведение мероприятий	Дата проведения
СЕНТЯБРЬ			
1.	Проведение родительских собраний по отделениям.	Тренеры-преподаватели	Сентябрь-май
2.	Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание - дети!». «Культура дорожного движения - дорога без опасности».	Администрация, тренеры-преподаватели	сентябрь
3.	Профилактика ассоциативного поведения учащихся. Сбор и систематизация информационного материала.	Зам. директора	сентябрь
4.	Набор учащихся на отделения «СШОР имени Ю.А. Крикухи».	Зам. директора, тренеры-преподаватели	1.09. – 15.10.
ОКТАБРЬ			
1.	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	Администрация	1 неделя октября
2.	Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей».	Тренеры-преподаватели	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
3.	Тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя».	Тренеры-преподаватели	в течение октября
НОЯБРЬ			
1.	Тематическая беседа «Вред употребления	Тренеры-	в течение ноября

	наркотиков».	преподаватели	
2.	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук».	Администрация, тренеры-преподаватели	в течение ноября
ДЕКАБРЬ			
1.	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом. Открытие декады SOS «Сохранение здоровья – вопрос государственный».	Зам. директора, тренеры-преподаватели	в течение декабря
2.	Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних».	Тренеры-преподаватели	в течение декабря
3.	Тематическая беседа «Если вашим детям угрожает опасность».	Тренеры-преподаватели	в течение декабря
ЯНВАРЬ			
1.	Цикл мероприятий в дни школьных каникул. Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге).	Тренеры-преподаватели	каникулярное время
2.	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	Тренеры-преподаватели	Зимний период
ФЕВРАЛЬ			
1.	Посещение городских соревнований по отделениям.	Тренеры-преподаватели	В течение февраля
МАРТ			
1.	Цикл мероприятий в дни школьных каникул. Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность поведения на дороге).	Тренеры-преподаватели	каникулярное время
2.	Участие во Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью!».	Тренеры-преподаватели	В течение марта
АПРЕЛЬ			
1.	Тематическая беседа «Правила безопасности вблизи водоемов и на водоемах в весенний период».	Тренеры-преподаватели	В течение апреля
2.	Мероприятия по уборке и благоустройству территорий с участием обучающихся в рамках Всероссийской экологической акции «Зеленая весна»	Зам. директора по АХР, тренеры-преподаватели	В течение апреля
МАЙ			
1.	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка».	Тренеры-преподаватели	01.05-09.05.
2.	Участие в городском шествии «Бессмертный полк».	Администрация, тренеры-преподаватели	09.05.

3.	Праздничные оформления административного здания ко Дню Победы.	Администрация, тренеры-преподаватели	до 09.05.
ИЮНЬ			
1.	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей.	Тренеры-преподаватели	01.06.
ИЮЛЬ - АВГУСТ			
1.	Спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, учебно-тренировочные сборы за пределами города.	Тренеры-преподаватели	июль - август

2.10. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица № 10: План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять международным стандартом «Запрещенный список») лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4	«Играй честно»	По	Проведение

	Антидопинговая викторина		назначению	викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6 Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7 Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	8. Теоретическое занятие	«Что такое допинг и допинг - контроль?»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	9. Теоретическое занятие	«Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	10. Теоретическое занятие	«Последствия допинга для здоровья»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	11. Теоретическое занятие	«Допинг и зависимое поведение»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	12. Теоретическое занятие	«Профилактика допинга»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	13. Теоретическое занятие	«Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	14. Теоретическое занятие	«Как повысить результаты без допинга?»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

				обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2 Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3 Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4 Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5 Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	6.Теоретическое занятие	«Профилактика применения допинга среди спортсменов». «Допинг и спортивная медицина»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	7.Теоретическое занятие	«Основы управления работоспособностью спортсмена». «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности».	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	8.Теоретическое занятие	«Мотивация нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	9. Теоретическое занятие	«Запрещенные субстанции и методы». «Характеристика	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		допинговых средств и методов»		обеспечение в регионе
	10. Теоретическое занятие	«Нормативно-правовая база антидопинговой работы». «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	11. Теоретическое занятие	«Психологические и имиджевые последствия допинга». «Наказания за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	12. Теоретическое занятие	«Процедура допинг – контроля» «Организация антидопинговой работы»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	13. Теоретическое занятие	«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов». «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1 Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2 Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3.Теоретическое занятие	«Допинг как глобальная проблема современного спорта». «Предотвращение допинга в спорте»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4.Теоретическое занятие	«Допинг-контроль». «Медицинские, психологические, социальные аспекты спортивного допинга»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Теоретическое занятие	«Актуальные тенденции в	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

		антидопинговой политике»		антидопинговое обеспечение в регионе
	6.Теоретическое занятие	« Основы методики антидопинговой профилактики»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающие в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

2.11. Планы инструкторской и судейской практики

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

Таблица № 11: План антидопинговых мероприятий

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

- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	+	+	+
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	+	+
Судейская практика:	-	-	-	+	+	+
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	+	+	+
- выполнение обязанностей судьи-хронометриста	-	-	-	+	+	+
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	+	+	+
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	+	+	+

2.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение воспитательных средств

2.12.1. Медицинский (врачебный) контроль за юными, спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск, к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

2.12.2. Восстановительно–профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

2.12.3. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация,
физиотерапия,
гидротерапия,
все виды массажа,
русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки,
разнообразный досуг,
комфортабельные условия быта;
создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

2.12.4. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

2. Психологические – способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические – включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

2.12.5. Медико-биологический контроль.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Учебно-тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы спортивного совершенствования

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- б) выявление ранних признаков перетренированности;
- в) предупреждение утомляемости организма;
- г) предупреждение микротравм;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия.

III. Методическая часть

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля, за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки (продолжительность 3 года).

Основные задачи подготовки и содержание тренировочного процесса

Основными задачами подготовки флорболистов на данном этапе являются:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники флорбола.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям флорболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

В содержание тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном, средств, всестороннего физического воздействия;
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами;
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.

- Теоретические занятия по программе
- Отбор способных детей для занятия флорболом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Тренировочный этап (продолжительность 5 лет).

Основными задачами подготовки флорболистов на этапе спортивной специализации являются:

1. достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности и развитие специальных физических качеств.
2. развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению техникой и тактикой игры.
3. овладение основами техники флорбола и её совершенствование.
4. овладение основами индивидуальных и групповых тактических действий, основами командной тактики.
5. приобретение и накопление соревновательного опыта.

В содержание тренировочных занятий в группах первого и второго годов обучения входят:

- Общефизическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юных спортсменов: упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, в том числе подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры; упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;
- Упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;
- Контрольные и тренировочные игры;
- Теоретические занятия по программе;
- Контрольные испытания.

Основными задачами подготовки флорболистов на этапе углубленной спортивной специализации являются:

1. развитие специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, специальной выносливости и повышение специальной подготовленности;
2. развитие психо - физиологических качеств: быстроты реакции, точности движений и др.;
3. расширение технического арсенала, совершенствование техники игры в условиях, моделирующих соревновательные;
4. определение игрового амплуа и индивидуализация подготовки;
5. углубленное освоение основных тактических систем игры в нападении и защите;
6. расширение опыта соревновательной борьбы.

В содержание тренировочных занятий в группах третьего, четвертого и пятого годов обучения входят:

Общefизическая подготовка; упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах; игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры и спортивные игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях; упражнения по освоению вариантов тактических схем игры в нападении и защите; учебные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр; индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа; теоретические занятия по программе.

Контрольные испытания.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства в многолетней подготовке флорболистов приходится на юношеский возраст спортсменов (15 лет и старше). Учебно-тренировочный процесс, строится на основе специфических закономерностей построения спортивной тренировки с углубленной специализацией при высоком уровне универсальной подготовки. Этот период благоприятен для достижения первых больших спортивных успехов.

Основные задачи подготовки и содержание тренировочного процесса

Ведущими задачами подготовки флорболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Воспитание специальных физических качеств, повышение специальной подготовленности флорболистов до уровня модельных требований команд высокой квалификации.

2. Совершенствование техники флорбола в усложненных условиях и ее индивидуализация.
3. Прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики флорбола.
4. Индивидуализация подготовки в соответствии с игровыми амплуа при сохранении высокого уровня универсальной подготовки.
5. Достижение стабильности и надежности в сложных условиях соревновательной борьбы.
6. Введение выпускников СШОР в состав команды мастеров.

Основное содержание занятий на данном этапе:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций;
- упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей флорболистов и их игрового амплуа;
- упражнения по освоению и совершенствованию командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в нападении и защите;
- упражнения, направленные на воспитание волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных игр с постановкой конкретных задач каждому спортсмену, игровой линии (защита, нападение) и команде в целом с последующей оценкой степени выполнения задания на разборках проведенных игр; контрольные испытания по видам подготовленности с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;
- знать уровень физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с утвержденным в СШОР расписанием тренировочных занятий;
- контролировать приход лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

3.2 Программный материал этапов спортивной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки

Таблица 12: Программный материал для групп этапа начальной подготовки

Раздел	Кол-во часов	
	НП до года	НП свыше двух лет
I. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Общая физическая подготовка	68	72
Специальная физическая подготовка	16	22
Участие в спортивных соревнованиях	-	3
Техническая подготовка	146	169
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	40
Инструкторская и судейская практика	-	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3
Общее количество часов в год	260	312

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у флорболистов. Причины и факторы травматизма во флорболе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки в общем объеме всех часов составляет НП-1 (23-27%), НП-2,

3 (20-24%). Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.

Методы тренировки – игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств флорболистов. В общем объеме всех часов СФП составляет НП-1 (4-6%), НП-2, 3 (6-8%). Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка. Техническая подготовка в общем объеме всех часов составляет НП-1 (52-28%), НП-2, 3 (47-37%). Формирование технического комплекса.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет НП-1 (10-12%), НП-2, 3 (12-14%). Формирование тактического, психологического комплекса. Отработка тактики игры.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет НП-1 (1-3%), НП-2, 3 (1-3%).

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет НП-1 (0%), НП-2, 3 (1-2%). Развиваются навыки и умение судейства. Обучение основным жестам судей.

Участие в спортивных соревнованиях. В общем объеме всех часов составляет НП-1 (0%), НП-2, 3 (1-2%).

Программный материал тренировочного этапа

В тренировочных группах значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по некоторым видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества. Основными задачами групп ТЭ являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов;

- получение звания судьи по спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и тактикой флорбола.

Таблица 13: Программный материал для групп тренировочного этапа

Раздел	Кол-во часов	
	До трех лет	Свыше трех лет
I. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Общая физическая подготовка	103	116
Специальная физическая подготовка	77	100
Участие в спортивных соревнованиях	26	50
Техническая подготовка	283	266
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	116	234
Инструкторская и судейская практика	13	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	33
Общее количество часов в год	644	832

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у флорболистов. Причины и факторы травматизма во флорболе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка для тренировочных групп в общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (12-16%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (12-16%). Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств флорболистов. В общем объеме всех часов СФП составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (8-12%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (10-14%). Сюда входят упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах. Имитационные, подводящие и подготовительные упражнения, подвижные игры. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка. Техническая подготовка в общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (37-47%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (27-35%). Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Формирование индивидуального технического комплекса. Отработка техники владения клюшкой и мячом. Планирование и выполнение режима дня соревнований.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (14-20%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (24-30%). Формирование тактического, психологического комплекса. Отработка тактики захватов и передвижений. Развивается активность флорболиста в различных игровых ситуациях. Развивается умения предугадывание вероятных действий противника. Развивается мышление в тактики проведения игры и распределение сил на все периоды турнира. Тактика ведения игры.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (2-4%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (4-6%).

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (1-3%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (2-4%). Развиваются навыки и умение судейства. Обучение основным жестам судей.

Участие в спортивных соревнованиях. В общем объеме всех часов составляет ТЭ-1, ТЭ-2 (2-4%), ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 (6-8%).

Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива "первый спортивный разряд", "кандидат в мастера спорта", а при определенных условиях и получения звания "Мастер спорта России"). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

Таблица 14: Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства

Раздел	Кол-во часов
I. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	62
Специальная физическая подготовка	146
Участие в спортивных соревнованиях	104
Техническая подготовка	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	354
Инструкторская и судейская практика	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62
Общее количество часов в год	1040

На этапе особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей лицами, проходящими спортивную подготовку и целенаправленная подготовка к высшим, спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта, формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звание "судья по спорту".

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у флорболистов. Причины и факторы травматизма во флорболе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования в общем объеме всех часов составляет 4-6% и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения. Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств флорболиста и включает в себя следующее. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет 13-17%.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка. Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет 26-30%. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное обучение техники флорбола и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технического комплекса, а также улучшение параметров технической подготовки. Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении игровой ситуации, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки, играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет 34-36%. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Совершенствование индивидуального тактического, психологического комплекса. Отработка тактики игровых ситуаций. Совершенствуется тактика ведения игры.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет 4-6%.

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет 2-4%. Совершенствуются навыки и умение судейства. Совершенствование жестов судьи.

Участие в спортивных соревнованиях. В общем объеме всех часов составляет 8-10%.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Таблица 15: Программный материал для групп высшего спортивного мастерства

Раздел	Кол-во часов
I. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	50
Специальная физическая подготовка	200
Участие в спортивных соревнованиях	100
Техническая подготовка	324
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	500
Инструкторская и судейская практика	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50
Общее количество часов в год	1248

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение, максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта

формирования, состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации;

- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- выполнение функций инструктора и судьи.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовленности, росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие лица, проходящие спортивную подготовку этого этапа, могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, то объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, он носит индивидуальный характер.

Техника безопасности. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в начале каждого года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Виды повреждений у флорболистов. Причины и факторы травматизма во флорболе (внутренние, внешние). Первая помощь при травмах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 4-6%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца игры.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание);

- бег, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 16-20%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом флорбола.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени).

Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Техническая подготовка. Техническая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 26-30%. Совершенствование технического мастерства флорболистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику флорбола. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие игровые ситуации соревновательного характера.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. В общем объеме всех часов составляет 40-44%. Продолжается совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Совершенствование индивидуального тактического, психологического комплекса. Совершенствование тактики игровых ситуаций. Совершенствуется тактика ведения игры.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В общем объеме всех часов составляет 4-6%.

Инструкторская и судейская практика. В общем объеме всех часов составляет 2-4%. Совершенствуются навыки и умение судейства. Совершенствование жестов судьи.

Участие в спортивных соревнованиях. В общем объеме всех часов составляет 8-10%.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Индивидуальный объем, структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем цикле подготовки.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от функционального состояния спортсмена должны быть строго индивидуальны. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (состояние перетренированности), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- величина нагрузки в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план тренировочной работы.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, организующие, социально-организующие;
- психологические: суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические: аппаратные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на подгруппы:

- средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Метод создания психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.).

Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация. Наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами.

Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Планы применения восстановительных средств

Основными способами восстановления после физических и

психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки флорболистов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным отделом СШОР, исходя из решения текущих задач подготовки.

К зачислению в группы спортивной подготовки СШОР на отделение флорбола допускаются лица, имеющие медицинский допуск и при отсутствии противопоказаний к занятиям флорболом.

В дальнейшем спортсмены групп этапов подготовки: тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию (углубленное медицинское обследование). Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Углубленное медицинское обследование флорболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка функционального состояния;
- оценка состояния сердечно - сосудистой системы;
- оценка состояния систем внешнего дыхания и газообмена;
- оценка состояния центральной нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- оценка состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В результате проведения педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений флорболиста в соревнованиях тренер должен получить данные об уровне подготовленности (физической, технической, психологической, тактической). К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена-флорболиста.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена флорболиста на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта "флорбол"».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо

знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования, навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований, через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования, и совершенствования необходимых для флорбола психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "флорбол".

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения нормативов итоговой аттестации.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься флорболом, имеющие медицинское заключение. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Группы тренировочного этапа формируются из лиц, прошедших

спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 3 лет), выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. На тренировочный этап зачисляются лица, проходящие спортивную подготовку имеющие спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд". **Группы этапа совершенствования спортивного мастерства** формируются из числа спортсменов, выполнивших разряд «второй спортивный разряд», выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Группы этапа высшего спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших разряд «первый спортивный разряд», выполнившие нормативы итоговой аттестации и не имеющие медицинские противопоказания для занятий данным видом спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности,
- уровень спортивного мастерства,
- участие в спортивных соревнованиях.

Таблица 16: Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Минимальный возраст для зачисления	7	8
Медицинские требования	Медицинское заключение спортивного врача	Медицинское заключение спортивного врача
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	Контрольные	Контрольные соревнования -2

	соревнования -1	Отборочные соревнования - 1 Основные соревнования - 1 Игры - 8-16
--	-----------------	---

Таблица 17: Требования по зачислению на тренировочный этап, перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап (начальная специализация)		Тренировочный этап (углубленная специализация)		
	1	2	3	4	5
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год	медицинское обследование 2 раз в год
Основание для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	Выполнение нормативов итоговой аттестации, выполнение спортивного разряда: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
Участие в соревнованиях	Контрольные соревнования -2 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 20	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 24	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 24	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 24	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 24
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Таблица 18: Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства

Требования	Этап совершенствования спортивного мастерства
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Уровни соревнований	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 24
Спортивная подготовленность (разряд)	"второй спортивный разряд"

Таблица 19: Требования по зачислению на этап высшего спортивного мастерства

Требования	Этап высшего спортивного мастерства
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение нормативов итоговой аттестации
Уровни соревнований	Контрольные соревнования -3 Основные соревнования -2 Отборочные соревнования -1 Игры - 24
Спортивная подготовленность (разряд)	"первый спортивный разряд"

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и старшего тренера отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Лица, проходящие спортивную подготовку, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие, лица, проходящие спортивную подготовку, переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «флорбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4.4. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.
2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

2.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «флорбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «флорбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «флорбол»;
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «флорбол»;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

2.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «флорбол»;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «флорбол»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом.

Таблица № 20: «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «флорбол» и включают:

4.5. Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта "флорбол";
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей, спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самообследования, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение планов индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и

ведению дневника самообследования, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение планов индивидуальной подготовки;

- сохранение здоровья.

4.6. Контроль результативности тренировочного процесса.

Эффективность подготовки флорболистов повышается за счет использования средств и методов контроля.

Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки флорболистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма. Педагогический контроль в подготовке флорболистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Цель педагогического контроля, проводимого с флорболистами, - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм лиц, проходящих спортивную подготовку. Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку – тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля при работе с флорболистами относятся:

- педагогическое наблюдение;
- опросы, беседы;
- прием нормативов, тестирование;
- результаты соревнований;
- хронометрирование занятий;
- определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки флорболистов, выявляет:

- готовность лиц, проходящих спортивную подготовку к реализации задач подготовки (применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности);
- динамику функциональных сдвигов в организме лиц, проходящих спортивную подготовку (определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления)).

Исходя из задач управления подготовкой флорболистов, различают несколько видов контроля.

Предварительный контроль обычно проводится среди лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, в начале учебного года для изучения их состава. Устанавливается состояние их здоровья, определяется

физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивной подготовки, планировать средства, методы, формы занятий и предполагать результаты в конце года.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма флорболистов» (частота дыхания, работоспособность). Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки, направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности флорболистов. Результаты этого контроля позволяют корректировать нагрузку для последующих занятий. Этот вид контроля связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов в организме флорболистов после выполнения ими нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Во время занятия рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки – общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка;
- время и объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Таблица 21: Значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

Показатель ЧСС (уд./мин.)	Направленность тренировочной нагрузки
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро циклов подготовки.

Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Этапный контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы тренировочных занятий (за месяц, этап, год).

Результаты, полученные в ходе этого контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Такой контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности борца и ее отдельных сторон.

Итоговый контроль обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям.

4.7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Таблица 22: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Номатив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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			
			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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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

Таблица 23: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод в группы ТЭ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3х10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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)		Не устанавливается	

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»
------	---	---

Таблица 24: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод в группы ССМ

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

Таблица 25: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод в группы ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	Юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	с	не более	
			7,3	8,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4.8. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

4.8.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

- Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

4.8.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4.8.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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.

2). 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;
- на этапе высшего 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.

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию лиц, проходящих спортивную подготовку.

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «флорбол» СШОР осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие, тренировочного, спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 26: Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по флорболу

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Борта флорбольные	комплект	1
2	Ворота флорбольные	комплект	2
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Доска тактическая	штук	2
5	Клюшка флорбольная	штук	15
6	Корзина для мячей	штук	2
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч флорбольный	штук	60
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
12	Свисток	штук	2

13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	15
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Фишки (конусы)	штук	30

Таблица 27: Обеспечение спортивной экипировкой на этапах

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Ключка флорбальная	штук	на обучающегося	-	-	1	12	2	6	2	6
2.	Мяч флорбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	4	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Вратарские брюки (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Вратарский свитер (для вратаря)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Гетры	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
6.	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Шлем с защитной маской (для вратаря)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося								

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.3. Техника безопасности при занятиях флорболом

1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям по флорболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по флорболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по флорболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой .

1.5 Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правильное обращение с инвентарем, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин флорбольных ворот и другого спортивного оборудования, состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.3 Тщательно проветрить спортивный зал.
- 2.4 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1 Входить в зал и начинать занятия только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2 При проведении игровых тренировок строго соблюдать правила проведения игр.
- 3.3 При выполнении упражнений строго соблюдать интервал и дистанцию между учащимися во избежание столкновений, ударов, толчков.
- 3.4 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2 При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
- 4.4 Соблюдение безопасности на улицах и дорогах:
 - опасности на улицах и дорогах (источники электроэнергии, строительные площадки, домашние животные, дорожное движение).
- 4.5 Соблюдение правил дорожного движения.
- 4.6 Знание дорожных знаков, дорожной разметки, сигналов регулирования, обязанностей пешеходов и пассажиров.
- 4.7 Действия при авариях на транспорте, коллективные и индивидуальные средства спасения на транспорте.
- 4.8 Соблюдение безопасности в природной среде:
 - правила купания в оборудованных и необорудованных местах
 - простейшие приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде, способы самоспасения
 - первая помощь при тепловом ударе, обморожении, переохлаждении, отравлении ядовитыми растениями, укусах насекомыми, животными
 - способы ориентирования на местности.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ, вымыть лицо

и руки с мылом.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.1. Литературные источники

1. Аайнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/Перевод с немецкого под ред. М.Я. Виленского и О.С. Атлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995. -318 с. - (программа: Обновление гуманитарного образования в России).
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии.- АА/. Педагогика, 1989.- 192 с.
3. 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.
- 4.Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания: - М.' ИНСАН,2000.-352 с.
- 5.Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: - М.' ИНСАН,2000.-365 с.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - спорт, 2001 - 160 с.
- 7.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. - сост. Г. М. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
8. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2003. - 863 с.
10. Организация обучения флорболу [Текст]: методическое пособие /Компания «Спортивные технологии». - М.: Микрон-принт, 2000. - 90 с.
11. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень): – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
12. Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ: Методические рекомендации/ Спортивно - методический центр. - М.: Москомспорт, 2001. -18 с.
13. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2009.

6.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы

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

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

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