

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Комитета по физической  
культуре, спорту и работе с молодёжью ГОЩ  
от 15.11.2023г.

Р.К. Чепелевский



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ГОНЦ УСК «Подмосковье»  
от «

2023г.

К.А. Строков



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФЛОРБОЛ

Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково  
«Универсальный спортивный комплекс «Подмосковье»  
на 2023-2031г.г.

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Флорбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1071;)*

Срок реализации  
Этап начальной подготовки – 3 года  
Тренировочный этап – 5 лет

г.о. Щёлково  
2023 г.

## **I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта флорбол.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта флорбол (далее – Программа) Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково «Физкультурно-оздоровительный комплекс» (далее организация) разработана в соответствии с:

- частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта флорбол (утверженного Приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022г. №1071).

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

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

**Образовательные задачи:**

1. Изучение истории и терминологии флорбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно- силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, спорту и

достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Предметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

#### 1.2. Характеристика вида спорта.

В последние годы возник большой спрос на информацию о спортивной игре - флорбол, которая была создана сравнительно недавно и стремительно приобрела популярность. Слово флорбол английское: (floor - пол, ball - мяч) и буквально означает "игра с мячом на полу", а если сказать точнее, то это хоккей в зале и напоминает больше всего хоккей с шайбой.

Флорбол без преувеличения становится одной из популярной в мире спортивной игрой, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. В настоящее время в международной федерации флорбола (IFF) зарегистрировано 40 стран со всех континентов Мира.

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

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом -23 грамма, а клюшка не более 380 грамм) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела.

У молодежи флорбол популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство флорболистов отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни.

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

Как серьёзный положительный фактор в флорболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости. Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, однако флорбол особенно характерен самостоятельным творчеством. Игрокам, передвигающимся по сравнительно небольшому пространству, предоставляются бесчисленные возможности для использования собственных

идей в интересах всей команды. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана способность быстро оценивать ситуацию и моментально находить эти решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает и силу воли.

Флорбол - игра многогранная, в основе которой - мастерство флорболистов, их импровизация, сыгранность, умение до конца бороться за победу. Однако и этим не ограничивается характеристика этой замечательной игры. У флорбала есть еще одно ценное качество - универсальность. Так, систематические занятия флорболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся флорболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. И самое главное - это приятное времяпрепровождения, т. к. только в этом виде спорта разрешается совместное выступление за одну команду мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Учреждении, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно - тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки флорболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиене, психологии.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)* |
|---|------------------------------------|---|--------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 7   | 15                             |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10  | 10                             |

\* Допускается наполняемость групп в соответствии с правилами вида спорта «флорбол», положением (регламентом) официальных соревнований по флорболу, а так же в соответствии с заявкой на соревнования по виду спорта «флорбол».

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Флорбол», утвержденному приказом Минспорта России от «24» ноября 2022 г. № 1071 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |                   |                       |   |                    |                        |                        |                        |  |
|---------------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------|---|--------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--|
|                           | Этап начальной подготовки          |                   |                       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                    |                        |                        |                        |  |
|                           | до года (НП-1)                     | свыше года (НП-2) | свыше двух лет (НП-3) | до года (УТГ-1)   | свыше года (УТГ-2) | свыше двух лет (УТГ-3) | свыше трех лет (УТГ-4) | свыше трех лет (УТГ-5) |  |
| Количество часов в неделю | 6                                  | 6                 | 8                     | 12  | 12                 | 14                     | 16                     | 18                     |  |
| Общее                     | 312                                | 312               | 416                   | 624   | 624                | 728                    | 832                    | 936                    |  |

|                        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| количество часов в год |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Флорбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных флорбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
- 2.Игровой метод.
- 3.Соревновательный.
- 4.Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в Учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному-тренировочному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами,

предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В учреждении с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («В контакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно- |
|-----|---------------------------------------|--|
|     |                                       |  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   |   | тренировочных мероприятий и обратно)                      |
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |
|  |   |   |   |
| 1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   |
| 2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  |
| 3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  |
| 4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |   |   |
|  |   |   |   |
| 1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  |
| 2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -   |
| 3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -   |
| 4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |   |

|    |  |   |             |
|----|--|---|-------------|
| 5. | Просмотровые<br>учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |
|----|--|---|-------------|

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Флорбол» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 2   | 2              |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 1   | 1              |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1   | 2              |
| Игры                         | -                                  | 8          | 16  | 20             |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

| п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|-----|---|------------------------------------|------------|---|----------------|
|     |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|     |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| 1.  | Общая физическая подготовка %                 | 23-27                              | 20-24      | 12-16   | 12-16          |
| 2.  | Специальная физическая подготовка %           | 4-6                                | 6-8        | 8-12  | 10-14          |

|    |   |       |       |       |       |
|----|---|-------|-------|-------|-------|
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях %  |       |       | 2-4   | 3-5   |
| 4. | Техническая подготовка %  | 52-58 | 47-57 | 37-47 | 27-35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %                                | 10-12 | 12-14 | 14-20 | 24-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика %   |       |       | 1-3   | 2-4   |
| 7. | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и ко ль % | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 4-6   |

2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №6

## Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Флорбол»

| №<br>п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные<br>мероприятия | Этап начальной<br>подготовки |            |            |            |            | Учебно-тренировочный этап (спортивной<br>специализации) |            |      |
|----------|--|------------------------------|------------|------------|------------|------------|---|------------|------|
|          |  | III-1                        | III-2      | III-3      | УТ-1       | УТ-2       | УТ-3  | УТ-4       | УТ-5 |
|          | <b>Часов в неделю</b>                                      | 6                            | 6          | 8          | 12         | 12         | 14  | 16         | 18   |
|          | <b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>       | 2                            | 2          | 2          | 3          | 3          | 3   | 3          | 3    |
|          | <b>Наполняемость групп (чел.)</b>                          | 15                           | 15         | 15         | 10         | 10         | 10  | 10         | 10   |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                           | 47                           | 47         | 62         | 95         | 95         | 109   | 125        | 144  |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                     | -                            | -          | -          | 44         | 44         | 80  | 92         | 102  |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                    | -                            | -          | -          | 43         | 43         | 50  | 58         | 72   |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                                | 140                          | 140        | 188        | 230        | 230        | 146   | 166        | 196  |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                                | 2                            | 2          | 3          | 24         | 24         | 69  | 73         | 73   |
| 6.       | Теоретическая подготовка (ч.)                              | 3                            | 3          | 3          | 13         | 13         | 15  | 20         | 20   |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                            | 1                            | 1          | 2          | 7          | 7          | 10  | 15         | 15   |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)     | 3                            | 3          | 3          | 4          | 4          | 4   | 4          | 4    |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                               | -                            | -          | -          | 6          | 6          | 7   | 8          | 8    |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                    | -                            | -          | -          | 6          | 6          | 7   | 8          | 8    |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)         | 3                            | 3          | 3          | 7          | 7          | 20  | 23         | 23   |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                         | 3                            | 3          | 6          | 7          | 7          | 29  | 34         | 34   |
| 13.      | Интегральная подготовка (ч.)                               | 110                          | 110        | 146        | 138        | 138        | 182   | 206        | 237  |
|          | <b>Итого (ч) *</b>   | <b>312</b>                   | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b>  | <b>936</b> |      |

\* Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивном учреждении. При обучении игре в флорбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в флорбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они способствуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на обучающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения дополнительной образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – технико-тактическая подготовка. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов флорбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых

условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики флорбола. Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Флорбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту,

дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивного учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных

нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе

формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидающей трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, спортивного учреждения, коллектива. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6  
Календарный план воспитательной работы

| п/п                                    | Направление работы | Мероприятия   | Сроки проведения |
|--|--------------------|---|------------------|
| <b>Профориентационная деятельность</b> |                    |   |                  |
| 1.                                     | Судейская практика | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |

|    |                         |  |                |
|----|-------------------------|--|----------------|
|    |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>   |                |
| 2. | Инструкторская практика | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> </ul>             | В течение года |
|    |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!»;</li> <li>«Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul> |                |

| <b>Здоровьесбережение</b> |   |  |                |
|---------------------------|---|--|----------------|
| 1.                        | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul> | В течение года |
| 2.                        | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу -своё время»;</li> </ul>   | В течение года |

|    |  |   |                |
|----|--|---|----------------|
| 3. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | <p><b>Профилактическая деятельность, в том числе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- областная акция «В ритме здорового дыхания!»;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;</li> <li>- областная акция «Скажи жизни: Да!»;</li> <li>- областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»;</li> <li>- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух!»</li> </ul> | В течение года |
| 4. | Антидопинговые мероприятия                           | <p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>   | В течение года |

| Патриотическое воспитание обучающихся  |   |                |
|--|---|----------------|
| Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях ) | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul> | В течение года |

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
|                                      |  |   |
| 2.                                   | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях ) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;<br>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;<br>- участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»  |
| <b>Развитие творческого мышления</b> |  |   |
| 1.                                   | Практическая подготовка (формировани е умений и навыков, способствующ их достижению спортивных результатов)    | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»<br>- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;<br>- открытые тренировочные занятия по видам спорта; |

|                                 |  |  |                |
|---------------------------------|--|--|----------------|
|                                 |  | - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)  |                |
| 2.                              | Эстетическое развитие  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;</li> <li>- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72;</li> <li>- конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»</li> </ul>   | В течение года |
| <b>Экологическое воспитание</b> |  |  |                |
| 1.                              | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»;</li> <li>- выставка рисунков «Живи, Земля!»;</li> <li>- всероссийская акция «БумБатл»;</li> <li>- субботник «Экологический десант»;</li> <li>- проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания</li> </ul> | В течение года |

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о

запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный списою»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

| N<br>п/п | Содержание  | Этап<br>спортивной<br>подготовки | Сроки          | Рекомендации<br>по проведению<br>мероприятий |
|----------|---|----------------------------------|----------------|--|
| 1.       | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Этап начальной подготовки,       | В течение года | изучение материалов                          |

|    |  |  |                                 |   |
|----|--|--|---------------------------------|---|
| 2. | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                            | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование  |
| 3. | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»   |  | январь-февраль                  | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 4. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».  | Этап начальной подготовки  | март-апрель                     | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях                   |
| 5. | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»   | Этап начальной подготовки  | апрель-май                      | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | июнь-август                     | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях                   |
| 7. | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».  | Этап начальной подготовки  | сентябрь - октябрь              | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в                  |

|     |  |  |              |  |
|-----|--|--|--------------|--|
|     |  |  |              | социальных сетях   |
| 8.  | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».  | Этап начальной подготовки  | октябрь      | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 9.  | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ноябрь       | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях                    |
| 10. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь      | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях                    |
| 11. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике                              | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь, май | анкетирование  |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8  
Примерный план инструкторской и судейской практики

| п/п | Задачи обучения  | Виды работы  | Сроки реализации   |
|-----|--|--|--|
| 1.  | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими спортсменами<br>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.          |  |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |  |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту  | Судейство соревнований по виду спорта   |  |

## 2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9  
План применения восстановительных средств и мероприятий

| п/п | Средства и мероприятия  | Сроки реализации   |
|-----|---|--|
| 1   | Рациональное питание:<br>сбалансировано по энергетической ценности;<br>сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки  |
| 2   | Фармакологические средства:<br>Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.<br>Препараты пластического действия.<br>Препараты энергетического действия.<br>Адаптогены.<br>Иммуномодуляторы.          | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.<br>Антиоксиданты.<br>Гепатопротекторы.<br>Анаболизирующие.<br>Аминокислоты.<br>Фитопрепараты.<br>Пробиотики, эубиотики. | согласно календаря спортивных мероприятий. |
|--|--|--|

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

- этапные и текущие медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год – этап начальной подготовки, 2 раза в год – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям только здоровых обучающихся, чтобы занятия спортом приносили только пользу для их здоровья, что особенно важно для несовершеннолетних обучающихся и строго контролируется действующим законодательством.

Углубленный медицинский осмотр проводится в Государственном бюджетное учреждение здравоохранения Московской области "Щелковский врачебно-физкультурный диспансер" по договору.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

*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;

укрепление здоровья;

изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;

общее знание об антидопинговых правилах;

выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «флорбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «флорбол»;

изучение и соблюдение антидопинговых правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально- физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «флорбол» и представлены в таблицах №№ 10, 11.

Таблица №10

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

| №<br>п/п  | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив выше<br>года обучения |         |
|---|--|----------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                       | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                      |                              |         |                                |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м                                    | с                    | не более                     |         | не более                       |         |
|   |  |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                            | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз       | не менее                     |         | не менее                       |         |
|   |  |                      | 7                            | 4       | 10                             | 6       |

| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см     | не менее |       | не менее |       |
|---|---|--------|----------|-------|----------|-------|
|   |   |        | 110      | 105   | 120      | 115   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см     | не менее |       | не менее |       |
|   |   |        | +1       | +3    | +3       | +5    |
| 1.5.  | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с | не более |       | не более |       |
|   |   |        | 7.10     | 7.35  | 6.40     | 7.05  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |        |          |       |          |       |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам                | с      | не более |       | не более |       |
|   |   |        | 16,00    | 18,00 | 15,00    | 17,00 |

Таблица № 11

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.  | Челночный бег 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    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |

|                                    |   |   |   |      |
|------------------------------------|---|---|---|------|
| 2.1.                               | Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам    | с | не более  |      |
|                                    |   |   | 12,4  | 12,8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |   |   |      |
| 3.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |   | 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 |      |

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЛОРБОЛ»**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта

«Флорбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором Учреждения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№12-19



Tagmata №13

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения**

| №<br>п/п | Виды подготовки  | Месяц     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Итого:<br>часов |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
|          |  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    |                 |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 3         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 3         | 6         | 6         | 3         | 3         | 47              |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -               |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -               |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 140             |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | 2               |
| 6.       | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3               |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                        | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1               |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | 3               |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -               |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -               |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -               |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 2         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2               |
| 13.      | Интегральная подготовка                                | 9         | 10        | 10        | 8         | 7         | 10        | 11        | 13        | 6         | 8         | 9         | 110             |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>      |

Таблица №14

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 6         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 62          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 16        | 14        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 14        | 16        | 16        | 16        | 188         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | -         | 2         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | 6           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 10        | 11        | 12        | 15        | 14        | 8         | 13        | 13        | 15        | 10        | 13        | 12        | 146         |
|       | <b>Итого (ч) *</b>                                     | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>416</b>  |

Таблица №15

| № п/п | Виды подготовки  | План для группы ученно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Итого часов |
|-------|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|       |  | январь  | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   |             |
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 7   | 9         | 9         | 8         | 7         | 8         | 7         | 9         | 9         | 7         | 7           |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 4   | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 2         | 4         | 4         | 4           |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 4   | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | -         | -         | 4         | 6         | 4           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 20  | 20        | 20        | 19        | 18        | 18        | 18        | 20        | 20        | 19        | 18          |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | 2   | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2           |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -   | 1         | 2         | -         | -         | 4         | -         | 2         | 2         | 2         | 2           |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | -   | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | 2         | -           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2   | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 2         | 1         | 7           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -   | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 4           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -   | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 6           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -   | -         | 3         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3         | 6           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3   | -         | -         | 3         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 7           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 9   | 8         | 9         | 12        | 9         | 11        | 16        | 23        | 12        | 6         | 12          |
|       | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>51</b>   | <b>48</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>624</b>  |

Tabelle №16

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения**

Таблица №17

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа подготовки 3 года обучения

| №<br>п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого<br>часов |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
|          |  | 8         | 8         | 8         | 10        | 9         | 9         | 9         | 12        | 10        | 10        | 8         | 8         |                |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | -         | 8         | 8         | 109            |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | -         | 8         | 8         | 80             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 7         | 7         | 7         | -         | -         | 7         | 7         | -         | -         | -         | 8         | 7         | 50             |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 12        | 12        | 12        | 12        | 13        | 13        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 146            |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | 5         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 69             |
| 6.       | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | 2         | 2         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 2         | 2         | 15             |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 3         | 10             |
| 8.       | Контрольные мероприятия и тестирование и контроль (ч.) | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 4              |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 1         | -         | 7              |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 3         | 7              |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | 5         | 5         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 5         | 5         | 20             |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 6         | -         | 6         | -         | 5         | 6         | 6         | -         | -         | -         | -         | -         | 29             |
| 13.      | Интегральная подготовка                                | 11        | 14        | 8         | 16        | 16        | 11        | 15        | 27        | 21        | 7         | 9         | 182       |                |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>59</b> | <b>56</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>64</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>728</b>     |

Таблица №18

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения**

| №<br>п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь    | Итого<br>часов |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 9         | 9         | 10        | 11        | 10        | 11        | 11        | 11        | 11        | 10        | 11        | 11         | 125            |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 8         | 7         | 8         | 8         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 8         | 8         | 7          | 92             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5          | 58             |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 14        | 13        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14         | 13 166         |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | 6         | 6         | 7         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6          | 6 73           |
| 6.       | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2          | 2 20           |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1          | 1 15           |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -          | 4              |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1          | - 8            |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1          | - 8            |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2          | 2 23           |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3          | 3 34           |
| 13.      | Интегральная подготовка                                | 13        | 21        | 17        | 17        | 16        | 18        | 17        | 19        | 17        | 14        | 20        | 206        | 206            |
|          | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>832</b> |                |

Таблица №19

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа подготовки 5 года обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Виды подготовки</b>                                 | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>июнь</b> | <b>июль</b> | <b>август</b> | <b>сентябрь</b> | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>Итого<br/>часов</b> |
|------------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------|
| 1.               | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 12            | 12             | 12          | 12            | 12         | 12          | 12          | 12            | 12              | 12             | 12            | 12             | 144                    |
| 2.               | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 8             | 9              | 8           | 9             | 8          | 9           | 9           | 8             | 9               | 9              | 8             | 9              | 102                    |
| 3.               | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 6             | 6              | 6           | 6             | 6          | 6           | 6           | 6             | 6               | 6              | 6             | 6              | 72                     |
| 4.               | Техническая подготовка (ч.)                            | 16            | 17             | 16          | 16            | 17         | 16          | 16          | 17            | 17              | 16             | 16            | 17             | 196                    |
| 5.               | Тактическая подготовка (ч.)                            | 6             | 7              | 6           | 6             | 6          | 6           | 6           | 6             | 6               | 6              | 6             | 6              | 73                     |
| 6.               | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 2             | 1              | 2           | 1             | 2          | 2           | 2           | 1             | 2               | 1              | 2             | 2              | 20                     |
| 7.               | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1             | 1              | 2           | 1             | 2          | 1           | 1           | 2             | 1               | 1              | 1             | 1              | 15                     |
| 8.               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2             | -              | -           | -             | -          | -           | -           | -             | -               | -              | 2             | -              | 4                      |
| 9.               | Инструкторская практика (ч.)                           | -             | -              | 1           | 1             | 1          | 1           | 1           | 1             | -               | 1              | 1             | -              | 8                      |
| 10.              | Судейская практика (ч.)                                | -             | -              | 1           | 1             | 1          | 1           | 1           | 1             | -               | 1              | 1             | -              | 8                      |
| 11.              | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 2             | 1              | 2           | 2             | 2          | 2           | 2           | 2             | 2               | 2              | 2             | 2              | 23                     |
| 12.              | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3             | 3              | 2           | 3             | 3          | 3           | 2           | 3             | 3               | 3              | 3             | 3              | 34                     |
| 13.              | Интегральная подготовка                                | 19            | 20             | 20          | 19            | 19         | 19          | 19          | 20            | 21              | 21             | 20            | 20             | 237                    |
|                  | <b>Итого (ч)*</b>                                      | 77            | 75             | 80          | 78            | 79         | 76          | 78          | 76            | 80              | 81             | 78            | 78             | 936                    |

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 20.

Таблица №20

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки**

| Вид подготовки              | Виды упражнений | Рекомендации по выполнению  |
|-----------------------------|-----------------|---|
| Общая физическая подготовка |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения.</li> <li>- Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе.</li> <li>- Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц.</li> <li>- Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).</li> </ul>  |
| Выносливость                |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Без мяча:</li> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м),</li> <li>- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,</li> <li>- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м,</li> <li>- Бег под уклон, бег в гору,</li> <li>- Бег за лидером на 20-30 м,</li> <li>- Бег на 15-30 м, начиня движение с поворота на <math>360^{\circ}</math>. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком,</li> <li>- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.,</li> <li>- семенищий бег с переходом на быстрый бег,</li> <li>- бег с ускорением на 30-40 м,</li> <li>- прыжки на двух ногах по 15-20 м,</li> <li>- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).</li> </ul> |
| Скорость                    |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>С мячом:</li> <li>-Подвижные игры,</li> </ul>  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Неточные передачи мяча в парах,</li> <li>-Остановка неожиданно появляющегося мяча,</li> <li>-Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.</li> </ul>  |
| Сила                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в различных упорах,</li> <li>- Силовые броски набивного мяча,</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую,</li> <li>- Выполяная вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги,</li> <li>- Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.</li> </ul>  |
| Координация и другие виды упражнений. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,</li> <li>- Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>   | <p><b>Развития силы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания с отягощением,</li> <li>- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением,</li> <li>- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх,</li> <li>- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед,</li> <li>- Вбрасывание флорболльного и набивного мяча на дальность.</li> </ul> <p><b>Развития быстроты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях),</li> <li>- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости,</li> <li>- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</li> <li>- Переменный и повторный бег с мячом,</li> <li>- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности,</li> <li>- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</li> </ul> |
| <p><b>Участие в спортивных соревнованиях</b></p> <p><b>Первенство муниципального района по флорболу</b></p> <p><b>Первенство Московской области по флорболу</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары по мячу ногами</li> </ul>   |
| <p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар серединой подъема,</li> <li>- Удар внутренней частью подъема,</li> <li>- Удар внешней частью подъема,</li> <li>- Удар носком,</li> <li>- Резанный удар,</li> <li>- Резанный удар внутренней частью подъема,</li> <li>- Удары с лёта,</li> <li>- Удары с полулуётка.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Удары по мячу головой</b>                             | - Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске.  |
| <b>Остановки мяча</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,</li> <li>- Остановка катящегося мяча подошвой,</li> <li>- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</li> </ul>  |
| <b>Ведение мяча</b>                                      | Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.  |
| <b>Отбор мяча</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом на встречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением опасть мячом или попытаться отбить его, ставя на его путь ногу,</li> <li>- Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо,</li> <li>- Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.</li> </ul> |
| <b>Календарно-тематический план</b>                      | Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных флорболистов команд.  |
| <b>Воспитание личностных качеств</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любовь к спорту и флорболу, патриотизм.</li> </ul>  |
| <b>Воспитание волевых качеств</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трущих условиях, выдержка.</li> </ul>   |
| <b>Развитие психофизиологических качеств</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования.</li> <li>- Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные передней задачи.</li> </ul>   |
| <b>Психологическая подготовка</b>                        | Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.   |
| <b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b> | Является неотъемлемым компонентом системы подготовки юных флорболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.  |
| <b>Инструкторская и судейская практика</b>               |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Углубленное медицинское обследование,</li> <li>- Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях,</li> <li>- Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.</li> </ul>   |
| <p><b>Восстановительные мероприятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рациональное питание,</li> <li>- Витаминизация,</li> <li>- Физические средства восстановления.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов,</li> <li>- Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов,</li> <li>- Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.</li> </ul> |

#### 4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №21.

Таблица №21

| Учебно-тематический план   |                                  |                             |                  |  |
|--|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--|
| Этап спортивной подготовки   | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
| Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                           |                                  | $\approx 120/180$           |                  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие   | $\approx 13/20$                  | сентябрь                    |                  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.   |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | $\approx 13/20$                  | октябрь                     |                  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.  |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx 13/20$                  | ноябрь                      |                  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.   |
| Этап начальной подготовки  |                                  |                             |                  |  |
| Закаливание организма  | $\approx 13/20$                  | декабрь                     |                  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | $\approx 13/20$                  | январь                      |                  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
| Теоретические основы обучения базовыми элементам техники и тактики вида спорта                                     | $\approx 13/20$                  | май                         |                  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | $\approx 14/20$                  | июнь                        |                  | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система засчета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся  | $\approx 14/20$                  | август                      |                  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |

|  |  |                  |                 |   |
|--|--|------------------|-----------------|---|
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | $\approx 14/20$  | ноябрь-май      | Правила эксплуатации – безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|  | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ выше трех лет обучения:</b> | $\approx 60/106$ |                 |   |
|  | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | $\approx 70/107$ | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.    |
|  | История возникновения олимпийского движения  | $\approx 70/107$ | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|  | Режим дня и питание обучающихся  | $\approx 70/107$ | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                | $\approx 70/107$ | декабрь         | <b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b> |
|  | Учет соревновательной деятельности, самозанятия обучающегося                             | $\approx 70/107$ | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | $\approx 70/107$ | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                           |
|  | Психологическая подготовка   | $\approx 60/106$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Образ психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                           | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Полотенца, инсектарж и экипировка к спортивным соревнованиям.   |
|  | Правила вида спорта  | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |



Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

## **VI. 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.

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 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 23 7н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

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.

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.

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;

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

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

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 22, 23, 24.

Таблица № 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| Н п/п | Объекты | Наименование | Единица | Колич |
|-------|---------|--------------|---------|-------|
|-------|---------|--------------|---------|-------|

|     | инфраструктуры  |  | измерения | ество изделий |
|-----|-----------------|--|-----------|---------------|
| 1.  | Спортивный зал  | Борта флорбольные                                | комплект  | 1             |
| 2.  | Спортивный зал  | Ворота флорбольные                               | комплект  | 2             |
| 3.  | Тренажерный зал | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект  | 3             |
| 4.  | Спортивный зал  | Доска тактическая                                | штук      | 2             |
| 5.  | Спортивный зал  | Клюшка флорбольная                               | штук      | 15            |
| 6.  | Спортивный зал  | Корзина для мячей                                | штук      | 2             |
| 7.  | Спортивный зал  | Мяч волейбольный                                 | штук      | 2             |
| 8.  | Спортивный зал  | Мяч теннисный                                    | штук      | 10            |
| 9.  | Спортивный зал  | Мяч флорбольный                                  | штук      | 60            |
| 10. | Спортивный зал  | Мяч флорбольный                                  | штук      | 2             |
| 11. | Спортивный зал  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук      | 2             |
| 12. | Спортивный зал  | Свисток  | штук      | 2             |
| 13. | Спортивный зал  | Секундомер                                       | штук      | 4             |
| 14. | Спортивный зал  | Скакалка   | штук      | 15            |
| 15. | Спортивный зал  | Скамейка гимнастическая                          | штук      | 4             |

|     |                 |  |      |    |
|-----|-----------------|--|------|----|
| 16. | Спортивный зал  | Стойка для обводки                             | штук | 20 |
| 17. | Спортивный зал  | Фишки (конусы)                                 | штук | 30 |
| 18. | Тренажерный зал | Велотренажер Bronze gym U800 LC                | штук | 1  |
| 19. | Тренажерный зал | Тренажер сгибание ног лёжа Bronze Gym D-013A   | штук | 1  |
| 20. | Тренажерный зал | Гантельный ряд Body Solid 1 до 10 кг           | штук | 1  |
| 21. | Тренажерный зал | Тренажер разгибание ног сидя Bronze Gym MV-014 | штук | 1  |

Таблица № 23  
Обеспечение спортивной экипировкой

| N<br>п/п | Наименование      | Единица измерения | Расчетная единица          | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |
|----------|-------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
|          |                   |                   |                            | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации ) |                         |
|          |                   |                   |                            | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) |
| 1.       | Вратарские брюки  | штук              | на занимающегося (вратарь) | -                           | -                       | 2   | 1                       |
| 2.       | Вратарский свитер | штук              | на занимающ                | -                           | -                       | 2   | 1                       |

|     |                                  |      |                                      |                    |   |   |   |  |
|-----|----------------------------------|------|--------------------------------------|--------------------|---|---|---|--|
|     |                                  |      |                                      | егося<br>(вратарь) |   |   |   |  |
| 3.  | Гетры                            | пар  | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | 2 | 1 |  |
| 4   | Костюм<br>ветрозащитный          | штук | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | 1 | 2 |  |
| 5.  | Костюм<br>спортивный<br>парадный | штук | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | - | - |  |
| 6.  | Кроссовки<br>спортивные          | пар  | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | 1 | 1 |  |
| 7.  | Флорболка                        | штук | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | 2 | 1 |  |
| 8.  | Сумка спортивная                 | штук | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | - | - |  |
| 9.  | Шапка<br>спортивная              | штук | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | 1 | 2 |  |
| 10. | Шлем с защитной<br>маской        | штук | на<br>занимающ<br>егося<br>(вратарь) | 1                  | 2 | 1 | 2 |  |
| 11. | Шорты<br>спортивные              | штук | на<br>занимающ<br>егося              | -                  | - | 2 | 1 |  |

Таблица № 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| №<br>п/п | Наименование          | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица  | Этапы спортивной подготовки  |            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |            |
|----------|-----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|------------|--|------------|
|          |                       |                      |                       | Этап начальной<br>подготовки | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет)  | количество |
| 1.       | Клюшка<br>флорбольная | штук                 | на<br>обучающег<br>ся | -                            | -          | 1  | 12         |
| 2.       | Мяч<br>флорбольный    | штук                 | на<br>обучающег<br>ся | -                            | -          | 1  | 1          |

**VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

1. Репина, В. Тренируемся и играем в удовольствие / В. Репина // Спорт в школе. – М. :Изд. Дом «Первое сентября» , 2005. - № 21 (376)
2. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие) / под ред. В.А.Костяева. –Издательский центр СГМУ г. Архангельск, 2003.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>-интернет-ресурс-история флорбола
2. Быков А.В. Исследование техники бросков и ударов во флорболе.[Электронный ресурс]. -
3. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>
4. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-интернет-ресурс-правила игры
5. <http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>- история флорбола
- 6.<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>- википедия
7. <http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>-правила игры.

**Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов**

1. Костяев В. А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ/Учебное пособие, ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск – 2005.
2. Костяев В. А. Методика подготовки судей по флорболу, Архангельск-2005.
3. Костяев В. А. Пластиковый мяч и его тайны. ПГУ им. М. В. Ломоносова, Архангельск –2005.
4. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
5. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1и №2.
6. Селюянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. –М.; СпортАкадем Пресс, 2000
7. Программы для внешкольных учреждений -спортивные кружки и секции.- М.Просвещение1986.
8. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб.- Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999