

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
Протокол № 3 от 18.03.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО ФЛОРБОЛУ**

Срок реализации: 3 года

Авторы - разработчики:

Грачков В. Н. – тренер-преподаватель по АФК;
Полякова Е. А. – инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	5
2.1.	Особенности формирования групп и определения недельной нагрузки занимающихся	5
2.2.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним	6
2.3.	Воспитательная работа	7
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся	8
III.	СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	8
3.1.	Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «флорбол»	8
3.2.	Рабочая программа по виду спорта «флорбол»	9
3.3.	Кадровые условия реализации программы.	14
3.4.	Материально-технические условия реализации программы	15

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по дисциплине «флорбол» для обучающихся в Государственном учреждении дополнительного образования Тульской области «Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта» разработана в соответствии: - Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: состоит в том, чтобы способствовать развитию интереса у лиц с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, абилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Оптимизация сроков начала реабилитационных и социо-адаптационных мероприятий в образовательном процессе демонстрирует корреляцию с более высокой степенью их эффективности. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию занимающихся, укреплению их здоровья.

Цель программы: раскрытие потенциала человека с ограниченными возможностями здоровья с помощью адаптивной физической культуры, его гармоничное развитие и успешная социализация.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобщение инвалидов и лиц с ОВЗ к здоровому образу жизни, их социализация, повышение уровня жизни, формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- обучение основам техники движений; формирование, закрепление и совершенствование жизненно необходимых умений и навыков;

- обучение компенсированию нарушенных форм организма посредством физических упражнений;
- содействие физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков, содействие в восстановлении отношений в семье и с социальным окружением;
- развитие умения взаимодействовать в коллективе, подчиняться общим правилам.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Адресат программы: лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровню освоения программы).

Форма обучения: очная.

Сроки реализации программы: 46 недель.

Минимальный возраст обучающихся составляет 6 лет

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 3 года, рассчитанная по объему:

на 3 часа в неделю, 138 часов в год (1-й год обучения);

на 4 часа в неделю, 184 часа в год (2-й год обучения);

на 5 часов в неделю, 230 часов в год (3-й год обучения).

Язык реализации: русский.

Условия набора: принимаются все желающие, имеющие ОВЗ и инвалидность, без определенной физической и практической подготовки, допущенные по состоянию здоровья врачом, при условии наличия свободных мест.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся.

Программа устанавливает следующие требования по наполняемости групп, максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Таблица № 1.

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды подготовки (лет)	оптимальная наполняемость групп (человек)	Нормативный объем недельной нагрузки (ч)	Нормативный объем годовой нагрузки (ч)
Спорт слепых						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	6	3	138
			2		4	184
			3		5	230
Спорт глухих						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	12	3	138
			2		4	184
			3		5	230
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	10	3	138
			2		4	184
			3		5	230
Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата						
Спортивно-оздоровительный этап	Бессрочно	6	1	5	3	138
			2		4	184
			3		5	230

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение на спортивно-оздоровительном этапе – не более 10%.

Основными видами (формами) обучения в ГУДО ТО «СШ «ЦАВС» являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- беседы
- спортивные соревнования;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Формы организации деятельности:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

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

Допинг – это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для его выявления применяются специальные методы обнаружения. Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного олимпийского комитета — МОК). Каждый год ВАДА издает список запрещенных препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений. Сегодня принято считать, что допинг — сознательный прием вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с допингом ведется для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов. В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не

регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Антидопинговые мероприятия проводятся среди обучающихся групп и преследуют следующие цели:

1. Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.
2. Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.
3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте. В ГУДО ТО «СШ «ЦАВС» тренеры-преподаватели регулярно проводят разъяснительную работу со спортсменами по пресечению использования допинга.

Таблица № 2.

Планы проведения антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по применению мероприятий
Прохождение образовательного онлайн курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися , получение сертификата

2.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности. Цель воспитательной работы – создание специального реабилитационного пространства для оптимального развития личности лиц с ограниченными возможностями, для их адаптации в обществе и помощь в социализации.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования: воспитание интереса и целеустремленности в занятиях по видам спорта, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного. Цели деятельности в физическом воспитании, занимающихся объединяются общей направленностью: на оптимизацию их психофизического состояния, коррекцию двигательных нарушений, развитие компенсаторных механизмов, повышение уровня самостоятельности и способности к интеграции в социум. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также, и работа с родителями, Просветительская работа по пропаганде и формированию у обучающихся навыков и привычек здорового образа жизни. Основные воспитательные мероприятия: проведение Дней здоровья, проведение открытых учебно-тренировочных занятий, тематические и профилактические беседы. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы

обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений.

Все формы воспитательной работы можно объединить общим термином – мероприятия, понимая под ними конкретные воспитательные действия, выступающие как отрезки воспитательного процесса, характеризующиеся целевым, содержательным и организационным единством и оказывающие непосредственное воспитательное воздействие на коллектив и личность.

Основная структурная единица формы воспитания – воспитательное мероприятие – совокупность воспитательных воздействий с отвечающими им требованиям, материальными и духовными условиями, подчиненных единой воспитательной цели, представляющих собой единое целое.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за занимающимися предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением занимающихся рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

III. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «флорбол»

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «флорбол»
1 года обучения**

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	57
Специальная физическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка (ч)	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	32
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	11	12	11	11	13	11	11	12	11	11	12	12	138

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «флорбол»
2 года обучения**

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ч)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Специальная физическая подготовка (ч)	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	54
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка (ч)	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	15	16	15	15	16	16	15	16	16	15	15	14	184

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «флорбол»
3 года обучения**

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ч)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка (ч)	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	74
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов (ч)	19	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19	19	230

3.2. Рабочая программа по виду спорта «флорбол»

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Формирование знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации. Формирование представлений о разновидностях флорбола и основных правилах игры во флорбол. Флорбольная терминология. Состав команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь)). Правила

безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: особенности развития физических способностей на занятиях флорболом. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Правила составления индивидуальных комплексов утренней зарядки, оздоровительно-корректирующих комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Проведение самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Классификация упражнений общей физической подготовки. Подводящие и подготовительные упражнения во флорболе, необходимые для освоения двигательных действий.

Практическая часть: строевые упражнения на месте и в движении: ходьба - обычный шаг, строевой шаг, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы; ходьба с опорой руками на колени; пригнувшись; с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами вперед и в стороны; ходьба приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетание ходьбы с прыжками; бег - обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подниманием прямых ног вперед и назад; скрестным шагом вперед и в стороны; бег с заданиями: с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям; чередование бега и ходьбы, с ускорением; общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами; упражнения в парах, в сопротивлении; без предметов, оздоровительно-корректирующей направленности с предметами, на локальные группы мышц; упражнения для мышц шеи: движения головой - наклоны вперед, назад, влево, вправо, в стороны; удерживая голову руками (пальцы сцеплены в замок за головой, создавая сопротивление; поворот головы вправо - влево; то же, оказывая сопротивление руками; вращения головы в правую, в левую стороны; то же, оказывая сопротивление руками; глубокий наклон головы вперед, стараясь подбородком коснуться груди (выполнять медленно), поворот головы максимально в правую сторону, наклон головы вперед до касания подбородка груди, поворот головы в левую сторону максимально; упражнения для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками - медленное и быстрое поднятие и опускание рук из и.п. вверх, в стороны, вперед, назад; поднятие и опускание плечевого пояса из и.п. руки на пояс, за голову, за спину, вниз; сгибание и разгибание рук одновременно, поочередно, попеременно с различным положением пальцев кистей (сжаты в кулак, выпрямлены); сгибание и разгибание рук в упоре присев, стоя на коленях, лежа на груди, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре лежа боком, в упоре стоя согнувшись; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях из и.п. руки вниз, в стороны, вперед, вверх (движения выполняются в одновременно, попеременно, последовательно в разных или в одном направлении); круговые движения кистями, предплечьями, плечевым поясом из различных и.п.; упражнения с гантелями, эспандером, волнообразные движения руками; упражнения для туловища: наклоны вперед, с прямой спиной и прямым положением головы; с согнутой спиной и опущенной головой; из различных и.п. -

ноги врозь, стойки на коленях, седа, положения лежа, седа на пятках, выпада - медленные и быстрые наклоны туловища вперед и выпрямление; наклоны назад с различным положением рук; прогибание туловища с напряжением мышц спины из различных и.п. - стоя ноги вместе, врозь, стоя на коленях, сидя, сидя на пятках, лежа на животе и на спине, в упоре стоя на коленях; наклоны в стороны из и.п. - стоя ноги вместе, врозь, на выпаде в сторону, с различными положениями рук; то же, с дополнительными пружинящими движениями туловища; то же, поднимая одну ногу в сторону (равновесие); повороты в стороны (движение вокруг вертикальной оси при неподвижном положении ног), из тех же и.п., что и наклоны; то же с движениями рук; наклоны и повороты вправо и влево; круговые движения туловищем вправо и влево из и.п. - стоя, стоя ноги врозь, стоя на коленях, руки вниз, в стороны, вверх, на поясе, к плечам; упоры лежа - спереди, сзади, боком; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, то же, приближая руки к ногам или наоборот; поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах; поднимание прямых и согнутых ног в положении сидя, лежа на спине; волнообразные движения туловищем; упражнения для расслабления мышц туловища; упражнения для ног: стойка на двух и одной ноге, на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы; разведение и сведение стоп; поднимание и опускание прямой ноги (ног) вперед, назад в стороны из и.п. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; взмахи ногами вперед, назад, в сторону; сгибание и разгибание одной (двух) ноги вперед, назад, в сторону из и.п. - стоя на одной ноге, сидя, лежа; круговые движения ногами из и.п. - стоя на одной, сидя, лежа; полуприседы и приседы на носках, на всей стопе, на двух и одной ноге: присед с переходом в упор присев, в стойку на коленях, в сед; вставание из приседа с помощью и без помощи рук на двух и одной ноге; пружинящие движения в приседе; выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; полушпагаты и шпагаты; прыжки на месте и с продвижением - на двух, на одной ногу, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления мышц ног; упражнения для формирования правильной осанки и профилактики нарушений изгибов позвоночника: ходьба по прямой с грузиком на голове; приседание вдоль стены с кубиком на голове; гимнастическая палка за спиной вертикально, чтобы касалась спины вдоль позвоночника и затылка - ходьба вперед 5-10 м.; принять положение правильной осанки, лежа на спине, повернуться на грудь, сохраняя принятое положение 4-раза в каждую сторону; прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, упражнения в парах - приседание спина к спине, пятки не отрывать от пола; подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Меткая клюшка», «Игра с мячом», «Защита крепости», «Взятие города», «Мяч - «печать»», «Салочки», «Салки с мячом», «Двухсторонний бильярд» и т.д.; эстафеты: встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и

собираанием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: общая характеристика специальных физических качеств и способностей флорболистов. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Практическая часть: упражнения для развития быстроты: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов», «Салкиперестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.; упражнения для развития выносливости: длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и техникотактических упражнений. Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью; упражнения для развития ловкости: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.; упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полу шпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре; упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, изза головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по

воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

Техническая подготовка

Теоретическая часть: базовые характеристики и особенности формирования двигательных навыков и умений флорболом. Практическая часть: Техника перемещения флорболиста: (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки). Индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами); ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом, и ногой, прием летного мяча клюшкой. Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заматающий, ударщелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время ведения): выбивание или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря:

- 1) стойка (высокая, средняя, низкая);
- 2) элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях; на коленях толчком одной или двумя руками от пола; отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип);
- 3) элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование - отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой; ловля - одной или двумя руками, накрывание);
- 4) элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры во флорбол. Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке флорболистов.

Система контроля

Тренером-преподавателем применяются следующие виды контроля: текущий, промежуточный.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы контроля: наблюдение, беседы, тестирование, индивидуальные задания.

Промежуточный контроль диагностирования уровня качества освоения программы проводится в форме итогового учебно-тренировочного занятия или физкультурно-спортивного мероприятия после окончания каждого года обучения. Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется без дополнительных требований к уровню освоения Программы при отсутствии медицинских противопоказаний. В конце каждого учебно-тренировочного года, начиная со второго года обучения, рекомендуется проводить тестирование обучающихся.

3.3. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

3.4. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых

Таблица № 6

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