

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «ДЮСШ по игровым видам спорта»

РАССМОТРЕНО
тренерским советом МАУ ДО «ДЮСШ
по игровым видам спорта»
Протокол № 39
« 29 » августа 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 328/16 от 02 09 2019г.
директора МАУ ДО «ДЮСШ по
игровым видам спорта»
В.В.Полетаев



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФЛОРБОЛ**

Разработчики программы:
Черномырдин Л.В.- старший инструктор-методист

Срок реализации - 10 лет

Нижний Новгород

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта Флорбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки флорболистов, в соответствии с объемом тренировочных часов, планируемых на определенный этап, содержания судейско-инструкторской практики, контрольных нормативов по физической подготовке строго по этапам обучения. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития флорболистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области флорбола, освоение правил вида спорта, изучение истории флорбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд, города, области;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по флорболу.

1.1. Характеристика вида спорта флорбол

Флорбóл (англ. floorball, от англ. floor — пол и англ. ball — мяч) или хоккей в зале — командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника.

Игры, аналогичные по своему смыслу флорболу, были известным во многих местах земного шара. Современный флорбол, однако, по всей видимости, начал зарождаться в 1958 году, когда в американском Лейквилле (штат Миннесота) начали выпускать пластиковые клюшки под брендом Cosom. В течение следующих лет Cosom-хоккей завоевал заметную популярность в США и Канаде, но в основном среди детей и подростков.

В это же время клюшки Cosom попадают в Швецию, где получают огромную популярность, особенно в университетах, школах и детских спортивных клубах. В это время игра была известна под разными названиями: пластиковый бенди, софт-бенди, бенди в зале.

В игре принимают участие две команды. Целью является забить как можно больше голов в ворота соперников, не нарушив при этом правила игры. Встречи обычно проводятся в помещении на жёсткой и ровной поверхности. Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары по воротам и давать пасы.

Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками. Размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров.

Обычно игра длится три периода по 20 минут, однако в детских и других соревнованиях количество периодов может сокращаться до двух, а время каждого периода — до 15 минут. Время игры считается «чистым», то есть отсчёт времени останавливается во время остановок игры и запускается вновь после того, как игра возобновляется. Если матч, в котором обязательно должен быть определён победитель, завершается вничью, назначается дополнительное время длительностью 10 минут. Если победителя не удаётся выявить и в дополнительное время, назначается серия штрафных бросков из пяти попыток с каждой стороны. Если и после этого сохраняется ничейный результат те же пять игроков от каждой из команд продолжают совершать по очереди броски (не обязательно в той же очерёдности), пока не будет достигнут положительный результат для одной из команд.

Каждой команде разрешается задействовать по 20 игроков. На площадке, однако, одновременно может присутствовать не более шести игроков одной команды, в том числе не более одного голкипера, надлежащим образом экипированного. По ходу игры допускается совершать неограниченное количество замен, проводимых без остановки игры.

Матч обслуживается двумя арбитрами с равными правами.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка флорболистов - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших флорболистов России.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и к флорболу в частности;
- обеспечение разносторонней физической подготовки флорболистов, формирование специальных качеств, определяющий спортивный рост и успешность выступлений на соревнованиях;
- изучение и освоение техники и тактики игры во флорбол;
- совершенствование техники и тактики, накопления опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс для достижения вершин спортивного мастерства;
- совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях разного уровня;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом тренировочном этапе, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию занимающихся.

В Учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта флорбол, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

По окончании реализации программы спортивной подготовки по виду спорта флорбол проводится итоговая аттестация.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной

подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по флорболу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям флорболом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым СШ на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Он является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки во флорболе содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Цель, задачи и преимущественная направленность:

1. Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям флорболом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим

комбинациям;

- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов во флорболе;

- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет (начальной спортивной специализации); свыше двух лет (углубленной спортивной специализации):

До двух лет

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;

- определение индивидуального стиля ведения игры;

- приобретение соревновательного опыта.

Свыше двух лет

- дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;

- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;

- накопление соревновательного опыта;

- совершенствование индивидуального стиля игры;

- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;

- овладение инструкторско-судейской практикой;

- изучение игры ведущих флорболистов мира и сильнейших флорболистов своего возраста.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- достижение максимально возможных спортивных результатов (участие в турнирах, Всероссийских соревнованиях, чемпионатах/первенствах России, федеральных округов, области) на основе:

- дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности;

- увеличения объема ТТД, разносторонности, стабильности и эффективности;

- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;

- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд области.

занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы (перевода на следующий тренировочный год) на этапе начальной подготовки.

Таблица №23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м	НП1	не более 7 с	не более 7,2с
		НП2	не более 6,4 с	не более 6,6 с
		НП3	не более 5,8 с	не более 6,1 с
	Скоростное	НП1	не более 16 с	не более 18 с

	ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	НП2	не более 14,2 с	не более 15,4 с
		НП3	не более 12,4 с	не более 12,8 с
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	НП1	не менее 130 см	не менее 115 см
		НП2	не менее 144 см	не менее 135см
		НП3	не менее 158 см	не менее 156 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	НП1	не менее 10 раз	не менее 6 раз
		НП2	не менее 15 раз	не менее 10 раз
		НП3	не менее 20 раз	не менее 15 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы (перевода на следующий тренировочный год) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30м	T1	не более 5,8 с	не более 6,1 с
		T2	не более 5,6 с	не более 6,0 с
		T3	не более 5,4 с	не более 5,8 с
		T4	не более 5,2 с	не более 5,7 с
		T5	не более 5,0 с	не более 5,6 с
	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	T1	не более 12,4 с	не более 12,8 с
		T2	не более 11,3 с	не более 11,8 с
		T3	не более 10,1 с	не более 10,8 с
		T4	не более 8,9 с	не более 9,8 с
		T5	не более 7,8 с	не более 8,8 с
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	T1	не менее 158 см	не менее 156см
		T2	не менее 168 см	не менее 162см
		T3	не менее 178 см	не менее 168см
		T4	не менее 188 см	не менее 174см
		T5	не менее 200 см	не менее 180 см
	Подтягивание из виса на перекладине	T1	не менее 3 раз	-
		T2	не менее 5 раз	-
		T3	не менее 7 раз	-
		T4	не менее 10 раз	-
		T5	не менее 13 раз	-
	Подтягивание из виса лежа	T1	-	не менее 10 раз
		T2	-	не менее 12 раз
		T3	-	не менее 14 раз
		T4	-	не менее 16 раз

		T5	-	не менее 18 раз
Выносливость	Бег 600 м	T1	не более 2мин 45с	не более 2мин 55с
		T2	не более 2мин 35с	не более 2мин 45с
		T3	не более 2мин 25с	не более 2мин 35с
		T4	не более 2мин 10с	не более 2мин 25с
		T5	не более 1мин 55с	не более 2мин 15с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы (перевода на следующий тренировочный год) на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Этап	норматив	
			юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м	ССМ	не более 5,0 с	не более 5,6 с
	Скоростное ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	ССМ	не более 7,8 с	не более 8,8 с
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	ССМ	не менее 200 см	не менее 180 см
	Подтягивание из виса на перекладине	ССМ	не менее 13 раз	-
	Подтягивание из виса лежа	ССМ	-	не менее 18 раз
Выносливость	Бег 600 м	ССМ	не более 1 мин 55 с	не более 2 мин 15 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			

Нормативные требования по технико-тактической подготовке по виду спорта флорбол

Таблица №26

Этапы	Передачи мяча в парах за 10 сек	Удары и броски по воротам на точность	Дриблинг в движении
-------	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------

		(к-во)		(10м/ 5бр., кол-во)		за 10 сек. (к-во)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10	8	1	1	5	3
	2-й год	10	8	2	2	6	4
	3-й год	10	8	2	2	8	5
Т	1-й год	12	10	3	3	9	6
	2-й год	12	10	3	3	10	8
	3-й год	14	12	4	4	11	9
	4-й год	14	12	4	4	12	10
	5-й год	14	12	5	4	13	11
ССМ	1-й год	15	13	6	5	14	12

Нормативные требования по теоретической подготовке по виду спорта
флорбол

Таблица №27

Этапы		Тестирование по теории спорта	
		мальчики	девочки
НП	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	2-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	3-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
Т	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	2-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	3-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	4-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
	5-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов
ССМ	1-й год	2 ответа из 3-х вопросов	2 ответа из 3-х вопросов

Вопросы на этапе начальной подготовки.

Билет №1

- 1.Что такое игра «флорбол»?
- 2.Правила гигиены спортсмена.
- 3.Что такое спортивная техника во флорболе?

Билет №2

- 1.Что такое разминка? Ее значение для тренировки и игры.
- 2.Самоконтроль в период тренировки.
- 3.Оборудование для флорбола.

Билет №3

- 1.Как стать хорошим спортсменом?
- 2.Влияние физической подготовки на рост спортсмена.
- 3.Что такое тактика игры?

Билет №4

- 1.История развития флорбола.

2. Питание спортсмена.
3. Правила соревнований.

Билет №5

1. Что такое специальная физическая подготовка?
2. История развития российского флорбола.
3. Полевой игрок, его задачи в игре.

Билет №6

1. Требования к спортивной форме игроков.
2. Утомление на тренировке.
3. Подготовка к соревнованиям.

Билет №7

1. Понятие о травмах.
2. Вредные факторы для спортсмена, влияющие на работоспособность.
3. Значение зарядки.
3. Тактика защиты.

Билет №8

1. Волевые качества спортсмена, их значение в игре.
2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
3. Тактика нападения.

Билет №9

1. Психологическая подготовка к игре.
2. Правила техники безопасности на занятиях.
3. Анализ игр после соревнований.

Билет №10.

1. Что такое спортивная дисциплина?
2. Термины во флорболе.
3. Протокол игры во флорболе.

Билет №11

1. Гигиена в спорте.
2. Спортивный самомассаж.
3. Особенности игры вратаря.

Вопросы на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

Билет №1

1. Происхождение и первоначальное развитие флорбола
2. Нормативы и требования ЕВСК
3. Оказание первой помощи при травмах голеностопа.

Билет №2

1. Развитие современного флорбола
2. Основные правила игры
3. Костная система человека и ее значение

Билет №3

1. Общее понятие тактики игры
2. Содержание самоконтроля спортсмена
3. Основные понятия о стратегии игры

Билет №4

1. Системы обороны: 2-1-2, 2-3, 3-2, 2-2-1.
2. Тактика игры при неравночисленных составах.
3. Учет тренировочных нагрузок

Билет №5

1. Психология игры. Воля к победе
2. Что входит в понятие – тренировочное занятие
3. Уход за спортивным инвентарем

Билет №6

1. Технические приемы игры
2. Значение режима спортсмена
3. Ведущие игроки мира по флорболу

Билет №7

1. Значение утренней зарядки для спортсмена
2. Важность систематических занятий в избранном виде спорта
3. Волевые качества спортсмена

Билет №8

1. Оформление протокола игры
2. Развитие флорбола в РФ
3. Влияние занятий спортом на организм спортсмена

Билет №9

1. Защитные действия, их значение в игре
2. Понятие о спортивной этике
3. Система дыхания человека, ее значение для занятий спортом

Билет №10

1. Поведение спортсмена на соревнованиях
2. Основные причины травм игроков
3. Первые международные соревнования по флорболу

Билет №11

1. Значение мышечного аппарата человека, его функции
2. Профилактика травматизма во флорболе
3. Что такое интегральная подготовка

Билет №12

1. Понятие о командной игре
2. Первые международные соревнования, где участвовали российские спортсмены
3. Врачебный контроль и его значение

Билет №13

1. Роль капитана команды, его права и обязанности
2. Лучшие отечественные команды РФ

3. Техника безопасности на занятиях

Билет №14

1. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки
2. Контрольные тесты по ОФП
3. Система кровообращения человека

Билет №15

1. Спортивная форма вратаря
2. Закаливание, его значение на повышение работоспособности человека
3. Тактический план игры со слабой командой

Билет №16

1. Вредное влияние курения на организм спортсмена
2. Упражнения на гибкость

Билет №17

1. Ведущая роль нервной системы спортсмена
2. Профилактика простудных заболеваний
3. Взаимопомощь и взаимовыручка в команде

Билет №18

1. Что такое специальная физическая подготовка
2. Роль тренера в команде
3. Самоконтроль при занятиях флорболом

Билет №19

1. Командная защита и индивидуальные действия. Их различие.
2. Общие понятия о спортивном массаже
3. Разрядные требования во флорболе

Билет №20

1. Основные приемы массажа
2. Чемпионы России по флорболу в прошедшем сезоне среди юниоров и мужских команд
3. Значение подвижных игр в подготовке флорболистов.

Билет №21

1. Значение спортивного сбора в летний период и перед соревнованиями
2. Значение диспансеризации спортсмена
3. Тактика игры с сильной командой

Билет №22

1. Контрольные нормативы по технической подготовке
2. Физическая культура как часть общей культуры человека
3. Средства физической подготовки вратарей и полевых игроков.

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых