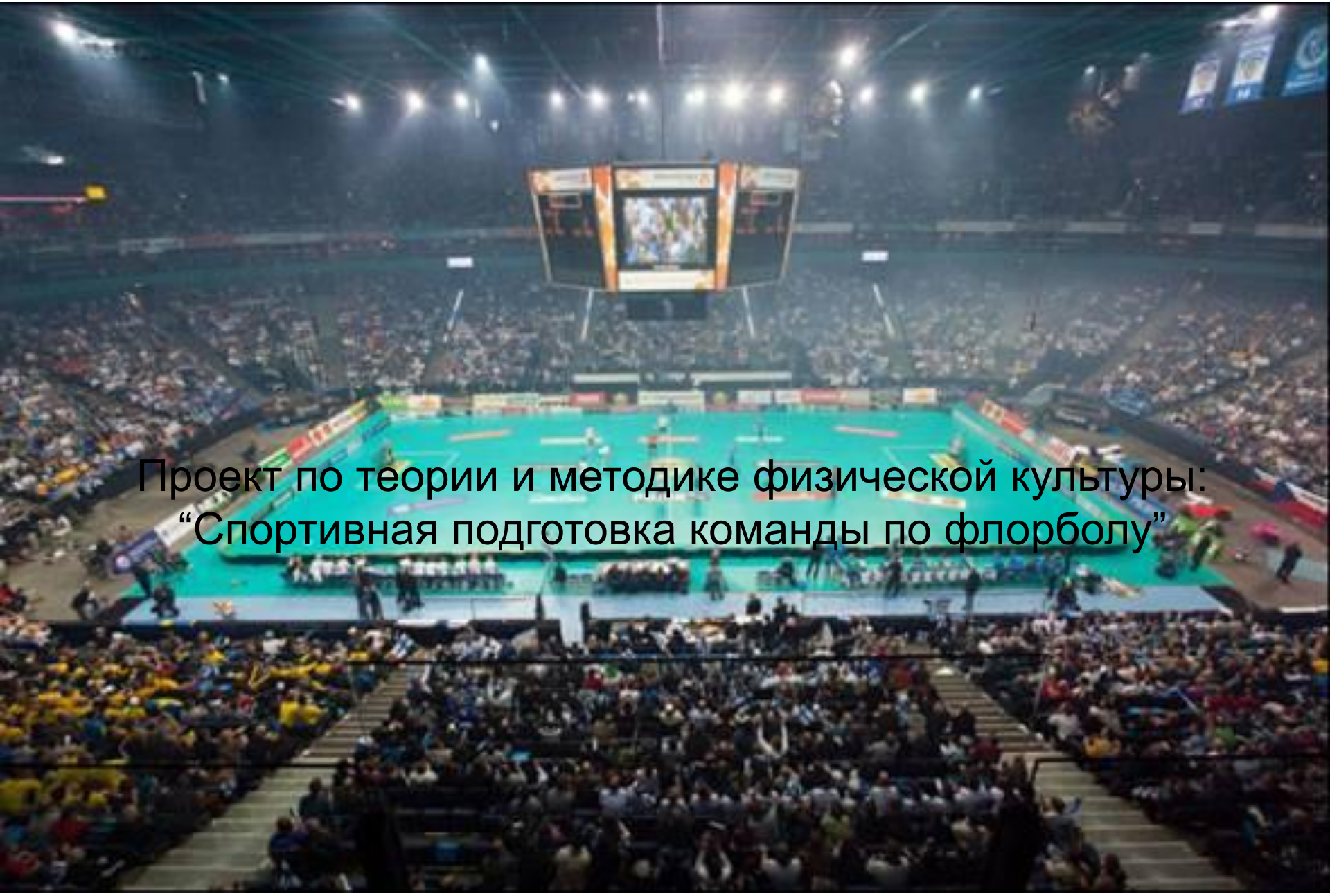


Проект по теории и методике физической культуры: “Спортивная подготовка команды по флорболу”

Диагностический блок

- Флорбол – одна из самых доступных, интересных и понятных спортивных дисциплин, получающая на сегодняшний день заметное распространение в средних образовательных учреждениях, поэтому система подготовки юных флорболистов в средней школе базируется на наборе в группы **начальной подготовки спортсменов** (В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ) и составляет 3 года обучения.

- трудно выделить показатели технической, тактической, физической, психологической, морально-нравственной и пр. подготовленности
- Отсутствует опыт учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Ресурсное обеспечение тренировочного процесса

В секцию флорбола начального этапа подготовки набраны дети, в основном, 1-й и 2-й групп здоровья, обследованные в школьном медицинском кабинете и допущенные врачом до занятий физической культурой. (Всего 15 детей)

Год Рождения	Группа здоровья 1	Группа здоровья 2	Не допущенные
2005	2	0	0
2006	0	1	1
2007	1	9	1

Финансовое обеспечение:

Секция по флорболу в среднем образовательном учреждении является бесплатной, поэтому все бремя расходов берет на себя образовательное учреждение, основной статьей расходов будет заработная плата педагогу дополнительного образования или тренеру, а также первоначальная закупка инвентаря.

Финансовое обеспечение образовательной деятельности ОДОД, в составе которого функционирует секция по флорболу, осуществляются администрацией Выборгского района путем предоставления субсидий образовательному учреждению в соответствии с Бюджетным кодексом Российской Федерации.

Материальное обеспечение

- Спортивный зал, 15 на 8 метров
- Пара стандартных ворот
- Набор клюшек начального уровня
- Комплект вратарской формы
- Флорбольные мячи

Методическое и информационное обеспечение

№	Название темы	Форма проведения занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие: ТБ и первая помощь	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
2	Физкультура и спорт	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
3	Анатомия, гигиена, режим дня, питание	Устное изложение, демонстрация	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос, реферат
4	Врачебный контроль и самоконтроль	Устное изложение	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос
5	Флорбол в России и в мире	Показ видео	Словесные, наглядные	Видеозаписи спортивных соревнований	Реферат
6	Правила игры	Устное изложение, демонстрация	Словесные	Правила игры	Устный опрос, комментарий судейства по видеозаписям
7	Инвентарь	Устное изложение, демонстрация	Наглядные	Каталоги производителей инвентаря, правила игры	Реферат
8	Просмотр видеозаписей матчей профессионалов	Показ видео	Наглядные	Видеозаписи спортивных соревнований	Педагогическое наблюдение
9	Изучение и анализ тактики игры	Обсуждение	Словесные, наглядные	Тактическая доска	Устный опрос
10	Установки перед играми и разбор игр	Устное изложение, обсуждение	Словесные	Видеозаписи проведенных игр	Педагогическое наблюдение
11	Общая физическая подготовка	Тренировка	Практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
12	Специальная физическая подготовка	Тренировка, подвижные игры	Практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
13	Техника	Тренировка, демонстрация	Практические	Спортивный инвентарь	Показ
14	Тактика	Тренировка	Словесные, практические, комбинированные	Тактическая доска, свисток, секундомер	Самостоятельный разбор тактики по видеозаписям
15	Интегральная подготовка	Тренировка, подвижные игры	Практические	Спортивный инвентарь, тактическая доска, свисток, секундомер	Сдача нормативов
16	Соревновательная подготовка	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования

- На настоящий момент флорбол является одним из малоизученных видов спорта. Приходится констатировать отсутствие научно-методических разработок по данному виду спорта, касающихся классификации техники игры во флорбол, проблем обучения и совершенствования техники игры, данных о биомеханических характеристиках основных элементов техники и особенностях соревновательной деятельности флорболистов высокой квалификации.
- Однако для спортсменов начального этапа подготовки как минимум необходимо использовать имеющие широкое распространение методики общей физической подготовки, для специальной физической подготовки (развитие таких наиболее важных для флорбола физических качеств, как **скорость, скоростная выносливость, ловкость (координация + двигательная находчивость), выносливость**), некоторые тренеры используют методики из смежных видов спорта (хоккей, хоккей на траве, гандбол).
- Так как способности и возможности у детей разные, разная скорость выполнения упражнений, недостаточно развита моторика рук, необходима большая индивидуальная работа педагога с каждым ребенком на первом году реализации программы.

Профессиограмма

Физические качества и телосложение	***уровень влияния***
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние

- Не нужно обладать идеальными антропометрическими данными
- Важнейшее – скоростные способности
- Координационные способности и выносливость
- Психическая устойчивость
- Игровой интеллект

Характеристика тренера

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054)

- Следует отметить, что в любом случае одними из важнейших профессиональных качеств тренера по флорболу должны быть:

-владение методикой преподавания,

-психолого-педагогическое мастерство,

-понимание целей и задач проводимой работы.

Достижения в выбранном виде спорта

- В мире 2,500.000 игроков
- Ведущие флорбольные державы: Швеция и Финлянндия (Сборная России не прошла квалификацию на ЧМ)
- Клубные достижения: мужчины – “Нижегородец” (Н.Новгород) – 2015г. – 3е место; женщины – “Наука” – 2013 и 2015 – обладатели Кубка Европы.

- В России – 40000 игроков
- 40 регионов знакомы с флорболом
- Активно создаются школьные лиги, самые многочисленные в:

в Ленинградской области

в Омской области

в Ульяновской области

в Архангельской области

в Москве

Модель подготовки

На этапе начальной подготовки результатом тренировочного процесса должны стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по флорболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по флорболу

Наряду с овладением основами техники флорбола и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации во флорболе, а именно:

-скоростные качества

-координация

-скоростная выносливость

Специализация не должна иметь узконаправленный характер.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

к базовым элементам техники владения клюшкой и мячом во флорболе могут быть отнесены:

- Ведение мяча;
- Передача мяча;
- Прием мяча;
- Бросок мяча;
- Удар по мячу;

Защитники:

- более высоким игровым интеллектом;
- видением поля;
- владеть всеми видами броска (особенно, щелчком и заметающим броском);
- высокой техникой выполнения передач;

Нападающие

- более высокими скоростными характеристиками;
- более высокой техникой владения мяча;
- скоростным дриблингом;
- скоростной выносливостью;
- быть более координированными;

Показатели подготовленности

Развиваемое физическое качество	*Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	*Девушки*
Скоростные качества	*Бег на 30 м (не более 5,2 с) (в группе 8 из 14)*	*Бег на 30 м (не более 6 с) (в группе 1 из 1)*
	Бег 60 м (не более 10,2 с) (в группе 7 из 14)	*Бег 60 м (не более 11,2 с) (в группе 1 из 1)*
Координация	*Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,3 с) (в группе 6 из 14)*	*Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,6 с) (в группе 1 из 1)*
Сила	*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) (в группе 6 из 14)*	*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) (в группе 1 из 1)*
Скоростно-силовые качества	*Прыжок в длину с места (не менее 140 см) (в группе 8 из 14)*	*Прыжок в длину с места (не менее 135 см) (в группе 1 из 1)*

Показатели подготовленности

Также к концу учебного года юный флорболист должен освоить ряд специализированных технических приемов, выполняя их технически правильно:

- Жонглирование мячом на месте
- Перебор мяча одной и двумя руками
- Основы техника паса
- Основы техники броска
- Удар по неподвижному и по катящемуся мячу
- Кистевой бросок
- Бросок удобной стороной клюшки
- Заметающий бросок с места.

В тренировочной работе возможно использовать следующие тесты –

-ведение мяча с обводкой стоек,

-броски мяча на дальность,

-броски и удары по мячу на точность на месте

-броски и удары по мячу на точность в движении.

Опыт учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

На данном этапе подготовки соревновательный период представлен в свернутом виде. Для поддержания интереса у занимающихся, в конце каждого тренировочного занятия необходимо устраивать двустороннюю игру, стараясь применять в ней отработанные на тренировке технические действия. Например, спортсмены имеют право забивать голы только кистевым броском, или обязаны принимать передачу партнера только в движении и т.д.

Материальное обеспечение

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Педагогическая система спортивной подготовки.

Отбор и спортивная ориентация

Билогический отбор:

Тип телосложения

Наследтвенность

Работоспособность

Утомляемость

Психологический отбор:

Темперамент

типологические признаки характера (холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник)

Эмоциональная уравновешенность

Выдержка

Самообладание

Психическая выносливость

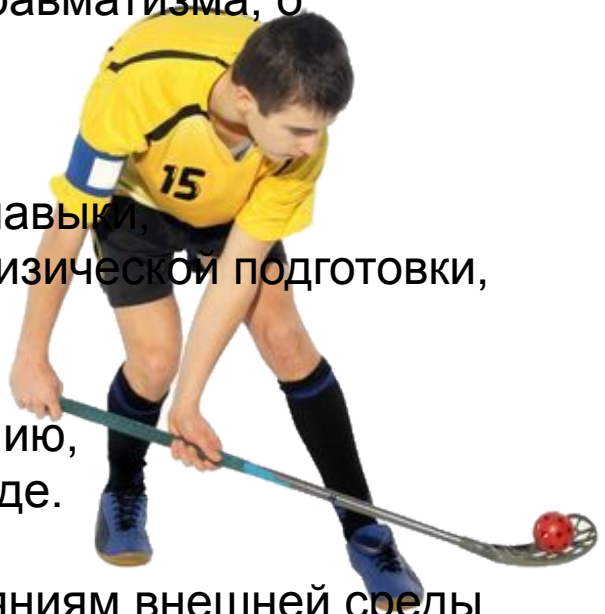
Педагогический отбор:

- **уровни развития физических качеств**
- **технико-тактическую подготовленность**
- **спортивно-техническое мастерство**
- **темпы роста спортивных достижений**
- **моторную обучаемость**
- **координационные возможности**
- **способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряжённой борьбы.**

Спортивная тренировка

Рассматриваемый нами 1-й год начального этапа подготовки спортивной команды по флорболу, ставит перед тренером следующие задачи:

- **Обучающие:**
- дать систематические знания о рациональном суточном режиме, закаливании, личной гигиене, профилактике травматизма, о возможностях собственного тела;
- дать знания о правилах игры во флорбол.
- **Развивающие:**
- сформировать технико-тактические умения и навыки,
- способствовать росту общей и специальной физической подготовки,
- научить работать в команде.
- **Воспитательные:**
- поощрять стремление к самосовершенствованию,
- воспитывать чувство патриотизма и дух к победе.
- **Оздоровительные:**
- Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки



- Если рассмотреть отдельно взятую тренировку по флорболу на начальном этапе обучения, то на настоящий момент сложилось единое мнение о последовательности изучения базовых элементов техники владения клюшкой и мячом во флорболе

  (**ведение —> передача —> прием —> бросок —> удар),** которое можно охарактеризовать как изучение элементов «от простого к сложному». На тренировке следует придерживаться данной схемы изучения базовых действий.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема.

Система соревнований

- На этапе начальной подготовки не рекомендуется проводить активную соревновательную деятельность.
- Возможно участие команды в городских турнирах, однако ставить задачу добиться наивысшего результат в таких соревнованиях нельзя, турниры с другими командами должны быть использованы для:

- получения необходимого игрового опыта;
- развития индивидуальных качеств каждого спортсмена;
- первичных навыков игры в команде на базе начальной; тактической подготовки;
- становления и формирования спортивной дисциплины.

- Проанализировав стандарты подготовки смежных видов спорта (хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей), следует сделать вывод, что допустимо провести не более 2-3 контрольных игр за первый год обучения.

Система внетренировочных и внесоревновательных факторов

Педагогические средства

-подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий

-разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов

-применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов

Медико-биологические средства

- гигиенические средства;
- физические средства (массаж, баня);
- питание;
- фармакологические средства;

Психологические средства

-психорегулирующая тренировка

-самовнушение

-Внушенный сон-отдых

-видеопсихологическое воздействие

-условия тренировки

-микроклимат в группе

-интересный досуг

Возможные риски

- неготовность тренера (педагогическая, психологическая, методическая)

(Успешный тренер должен быть готов к постоянному совершенствованию своих знаний, индивидуальной работе с каждым отдельно взятым спортсменом, быть в курсе последних тенденций и инноваций во флорболе)

- неготовность спортсмена (мотивация, концентрация, воля)

(Необходимо чутко чувствовать микроклимат в команде, проводить работу по мотивации отдельно взятых спортсменов, уметь заинтересовать, постоянно предлагая что-то новое и разнообразное в тренировочном процессе)

- недостаточность обеспечения тренировочного процесса и условия тренировки

(Флорбол – доступный вид спорта, при возможной недостаточности тренировочного процесса или при отсутствии условий для тренировки, тренер должен уметь предложить альтернативный вариант проведения тренировки, уметь быстро поменять план тренировки исходя их имеющихся условий)

- неготовность родителей спортсмена

(Одним из самых больших рисков в подготовке спортсмена является чрезмерное вмешательство родителей в тренировочный процесс. Тренер должен уметь находить правильные слова в общении с родителями, не ставя себя между родителями и их ребенком, но и не допуская при этом манипулирования родителями ребенком, используя его спортивные достижения. Необходимо найти баланс между желанием ребенка заниматься спортом и остальной учебой, не делая крена на что-то одно. Личность спортсмена должна развиваться полноценно и разносторонне)

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ! ЛЮБИТЕ ФЛОРБОЛ!