Государственное автономное учреждение НО « ФОК в г. Павлово Нижегородской области»

Утверждаю

Директор ГАУ НО «ФОК в

г.Пвлово Нижегородской области»

--------------------------НА Биушкин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФЛОРБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст 6-18 лет

Авторы – составители:

Яшина Лариса Алексеевна

инструктор-методист,

Привалова Юлия Александровна -

тренер-преподаватель

г. Павлово

2018 г

2020 г.

Содержание программы

1.Пояснительная записка-----------------------------------------------------------------3

2. Организационно-педагогические условия -------------------------------------- 4

3 Форма аттестации -----------------------------------------------------------------------6

4. Учебный план --------------------------------------------------------------------------8

5. Календарный учебный план –график на год-----------------------------------9

6. Рабочая программа учебных предметов------------------------------------------10

6.1. Теоретическая подготовка-------------------------------------------------------- 10

6.2. Общая физическая подготовка----------------------------------------------------13

6.3. Специальная физическая подготовка -----------------------------------------15

6.4. Техническая подготовка-----------------------------------------------------------17

6.5.Тактическая подготовка -------------------------------------------------------------21

7. Оценочные материалы----------------------------------------------------------------21

8. Методический материал ------------------------------------------------------------- 26

9.Приложение------------------------------------------------------------------------------27

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  программа по флорболу, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа №1008от 29 августа 2013 г. « Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в группах флорбола в ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО»

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия с детьми младшего школьного возраста флорболом.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные навыки технико-тактических действий для вида спорта.

**Основная цель программы**: физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий флорболом.

**Основные задачи программы:**

**-**формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- укрепление здоровья учащихся;

**-** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях;

* развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового образа жизни;
* повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
* обучение основам техники и тактики игры в флорбол
* приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
* выявление одаренных и способных детей,

Программа рассчитана на детей от 6 – до 18 лет .

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

**Результатом освоения Программы** является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

* расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
* овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в флорбол
* укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
* приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
* приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
* умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
* проявление интереса к занятиям флорболом

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

2 . **Организационно-педагогические условия**

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься волейболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа ( 1 час =45 минутам) Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

**Режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Продолжи  тельность занятия | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| Весь период | 6ч | 2ч | 3 | 276 ч | 12 - 22 |

   В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься флорболом.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы.**

Занятия проводятся в универсальном зале ФОК .

Для проведения занятий по флорболу имеется следующее оборудование и инвентарь: Основной спорт.инвентарь:

Ворота 2шт

Клюшка для игры 30 шт

Ограждение площадки (борта,) 1 компл.

Мячи -30 шт

Вспомогательный спортивный инвентарь:

Гантели массивные от 1 до 5 кг 10 шт

Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг 2 шт

Скакалки-15 шт

Конусы- 15 шт

Скамейка-4 шт

Шведская стенка-4 пролета

Гимнастические маты - 5 шт.

Мяч баскетбольный- -1 шт

Мяч футбольный - - 1 шт

Для проведения тренировок и игр во флорбол необходимо соблюдение следующих условий и требований:

* наличие площадки для игры;
* наличие на площадке ворот;
* наличие ограждения площадки;
* наличие на площадке разметки;
* наличие клюшек и мячей;
* оборудование площадки освещением, скамейками для игроков, столами и сидениями для обслуживающего персонала, табло времени и счета;
* наличие одежды игроков;
* наличие вспомогательного тренировочного инвентаря;
* обеспечение санитарии и гигиены.

**3 .Форма аттестации.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае , в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по флорболу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.. По теоретической части программы в форме собеседования Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п.7) . Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по флорболу.

Задачи аттестации:

* анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по флорболу.
* выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
* внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии. .

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

* теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
* общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
* специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
* технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
* участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Этап спортивно-оздоровительный | |
| Весь период | Формы промежуточной аттестации |
|
| I. | Теоретическая подготовка | 22 | Тестирование, собеседование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 79 | Контрольные испытания |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 51 | Контрольные испытания |
| 4. | Техническая подготовка | 63 | Контрольные испытания |
| 5. | Тактическая подготовка | 61 | Контрольные испытания |
|  | Всего часов: | 276 |  |

**4.Учебный план**.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

Летний период (6 нед.) самостоятельная работа

**5. Календарный учебный план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГ | Всего |
| 1 | Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | К | 22 |
| 2 | ОФП | 10 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 5 | А | 79 |
| 3 | СФП | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 5 | Н | 51 |
| 4 | Техническая подготовка | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 3 | И | 63 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 8 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 | 5 | 3 | К | 61 |
|  | Всего | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 18 | Лы | 276 |

**6. Рабочая программа**

**6.1Теоретическая подготовка (22 часа)**

**Оценка выполнения теоретической подготовки:**

Тестирование ( количество вопросов от 15 до 25),

собеседование для детей до 8 лет

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий

**Тема №1. Физическая культура и**[**спорт в России**](http://pandia.ru/text/category/sport_v_rossii/)**. (2 часа)**

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки.

**Тема №2. Флорбол в России и за рубежом. (2 часа)**

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом -23 грамма, а клюшка не более 380 грамм)

В России, начиная с 1992 года «Российский центр ринкбола и флорбола» — в дальнейшем «Федерация ринкбола и флорбола» — организует и проводит Кубки и Чемпионаты России. Наибольшее развитие флорбол получает в Московской, Нижегородской, Омской, Архангельской и Ленинградской областях. В 1999 году Федерация получает новое название — «Союз Флорбола России», а в 2005 реорганизуется в «Федерацию Флорбола России». В 2012 году "Федерация флорбола России" прекратила свое существование и ее функции взяла на себя "Национальная федерация флорбола России", которая была аккредитована Министерством спорта Российской Федерации.

**Тема №3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (4 часа)**

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям флорболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах,

растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях флорболом.

**Тема №4. Обеспечение техники безопасности в флорболе. (2 часа)**

Основные причины, вызывающие травмы во флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

**Тема №5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. (2 часа)**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, [взаимопомощь](http://www.pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/), организованность, ответственность перед командой.

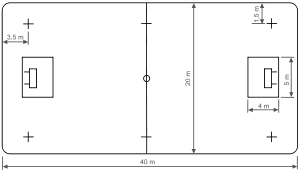
Спорт — отличная школа воспитания волевых качеств: *целеустремленности*, *решительности и смелости*, *настойчивости и упорства*, *выдержки и самообладания*, и*нициативы и самостоятельности*, *дисциплинированности*.

**Тема №6. Правила игры. Основные положения. Площадка. Время матча. Участники игры. Экипировка и инвентарь: форма, клюшки, мяч. (10 часов)**

***Основные положения*:** 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.

***Площадка*:**



Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40×20 метров, закрытой бортиками. Углы у площадки закруглены. Согласно правилам [Международной федерации флорбола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%84%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0) (МФФ), допускается использование площадки чуть больших или чуть меньших размеров. Минимально допустимый размер — 36×18 метров, максимально допустимый — 44×22.

Каждый тайм начинается с розыгрыша мяча в центре площадки.

Суть игры заключается в том, чтобы провести мяч клюшкой на сторону соперников и забросить его в ворота соперников, но в то же время не допустить попадания мяча в свои собственные ворота.

Игрокам нельзя перебрасывать мяч руками, ногами и другими частями тела, все передачи должны осуществляться только с помощью клюшки.

Вратарю запрещается использовать клюшку, в пределах площадки ворот он может использовать любую часть тела, чтобы остановить, направить, выбросить мяч или ударить по нему.

***Время матча*:**

Матч содержит 3 периода по 20 минут с двумя 10-минутными перерывами между периодами. В некоторых случаях третий период не играется, а длина периода может быть сокращена до 15 минут. Время игры считается «чистым», то есть отсчёт времени останавливается во время остановок игры и запускается вновь после того, как игра возобновляется.

Во время матча каждая из команд имеет право взять один [тайм-аут](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC-%D0%B0%D1%83%D1%82_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)) длительностью 30 секунд.

Если матч, в котором обязательно должен быть определён победитель, завершается вничью, назначается дополнительное время длительностью 10 минут.

***Участники игры:***

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. Все замены должны проводиться исключительно в зоне замен соответствующей команды.

Голкиперы помечаются в протоколе особым образом (обычно заглавной буквой *G*) и не имеет права принимать участие в матче в качестве полевых игроков с клюшками. Если все голкиперы команды были травмированы, она имеет право в течение трёх минут экипировать в качестве голкипера одного из полевых игроков (это время, однако, не может быть использовано для разминки игрока).

Каждая команда должна иметь капитана, отмеченного в протоколе специальным образом (обычно заглавной буквой *C*). Капитан обязан носить на руке специальную повязку.

Матч обслуживается двумя арбитрами с равными правами.

***Экипировка и инвентарь:***

*Форма****:***

Все полевые игроки каждой из команд должны быть одеты в одинаковую форму, состоящую из [футболки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%B0), [шортов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%8B) и [гетр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8B). Гетры должны закрывать ногу до уровня колена и не должны отличаться по цветовой гамме от остальной одежды. Голкиперы должны быть одеты в свитеры и длинные брюки, экипированы маской, предохраняющей лицо от попадания мяча. На всех футболках должен стоять номер соответствующего игрока. Допускается нумерация игроков в диапазоне от 1 до 99.

Судьи должны быть одеты в одинаковые футболки, чёрные шорты и чёрные гетры.

*Клюшки:*

Клюшки обычно делаются из пластика, их длина не должна превышать 105 см, а масса — 350 г. Крюк клюшки не должен быть острым, а его длина должна быть меньше 30 см. Допускается загиб крюка.

*Мяч:*

Мяч должен быть сделан из пластмассы, его диаметр составляет 72 мм, максимальная масса — 23 грамма. В мячике имеется 26 отверстий.

**6.2.** **Общая*физическая подготовка (ОФП)-(79 час)***

**Общеразвивающие упражнения без предметов**.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног ( на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте ( стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой : прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения**

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

**Спортивные игры**

Гандбол, футбол, бадминтон, [баскетбол](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/), пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

**Подвижные игры**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту» , «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

**Эстафеты**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

***6.3 Специальная физическая подготовка (СФП)-51 час)***

**Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по [виражу](http://www.pandia.ru/text/category/virazh/), 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 ит. п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 50-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 3 кг от груди, из-за 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 лестницу. 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.

**Упражнения для развития выносливости**

Длительный равномерный бег ( частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной ( длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 4 - 5 раз)

**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, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

**6.4. Техническая подготовка (63 часа)**

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения , технике владения клюшкой и мячом.

**Техника передвижения**

Методика начального обучения технике владения предусматривает

использование подготовительных и подводящих упражнений **:**

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Принятие основной стойки.

В положении основной стойки попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

**Техника владения клюшкой**

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой.

Пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и мячом

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить со специализированными мячами, полностью идентичными, состав и структура которых позволяет начинающим овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

**Координационные упражнения с клюшкой**

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов

упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

**Подводящие упражнения**

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но

переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад,

вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении,

сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях

(примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от

жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

**Специальные упражнения на технику владения клюшкой**

1. Перемещение мяча, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение мяча по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение мяча в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). мяча Все виды с клюшкой и мячом хорошо сочетать также с имитациями без. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с **удобной** стороны приступают к обучению техники с **неудобной** стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему. мяча. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой и это целесообразно делать в следующей

последовательности:

1. «Широкое» ведение мяча с перекладыванием клюшки слева-направо.

2. Бросок мяча длинным замахом.

3. Передача мяча броском с длинным замахом.

4. Приемы. мяча

5. «Короткое» ведение с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении мяча техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда обучающиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость. Когда учащиеся освоили технику бросков, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков по воздуху.

***Техника защиты***

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

***Техника игры вратаря***

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеиостопа - выполнение упражнения (например, передвижение влево - основная стойка, передвижение вправо - основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, рукой, туловищем, головой.

**Техника нападения. Действия без мяча.**

*Перемещения и стойки*: сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.

**Действия с мячом.** Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника

**Техника защиты и нападения.**Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру. Значение тактической разработки игры и умение играть по плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от индивидуальной подготовки игроков, тактики противника и других факторов. Сведения о противнике: тактическое построение игры, примерный состав, сильные и слабые стороны команды, звеньев и отдельных игроков. Наблюдение за игрой команды противника. Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

**Техника игры.**Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх.

**Действия с мячом.**Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и лева, удары по летящему мячу справа и слева.

**Техника нападения.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.

*Техника игры вратаря.* Отбор и отбивания мяча в падении.

*Командные действия.*Групповые взаимодействия в защите и нападении.

**6.5.Тактическая подготовка (61 час.)**

***Тактика игры в нападении***

**Индивидуальные действия**. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на иг­ровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от дей­ствий партнеров, соперников.

**Групповые действия.** Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода иа свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0,2x1,3x1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2,4x3,3x1,3x3, 5x4.

***Тактика игры в защите***

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продоль­ной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховать партнера.

***Тактика игры вратаря***

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

**Посещение соревнований.** Посещение соревнований по флорболу и другим видам спорта. Участие в товарищеских и календарных играх

**7. Оценочные материалы.**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки . Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

**Нормативные требования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Пол | Спортивно- оздоровительная  группа |
| Бег 30 м с места (с) | м | 8 |
| д | 8,3 |
| Челночный бег (с)  4+9м | м | 10,5 |
| д | 11 |
| Отжимания (раз) | м | 3 |
| д | 2 |
| Прыжок в длину с места | м | Не менее 135 см |
| Д | Не менее 115 см |

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе и зачисления в группу начальной подготовки.

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований**

**1.Оценка выполнения бега на 20 м**

Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

**2.Оценка выполнения челночного бега 4\*9м**

На расстоянии 9 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 9 м четыре раза. При изменении движения в обратном направле­нии обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

**3.Оценка выполнения****прыжка в длину с места**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

***4.* Оценка выполненияСгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**Техническая подготовленность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (виды испытаний) |  | Количественный показатель |
| 1 | Бег 30 м. с мячом | М | 9,5 |
| Д | 10,0 |
| 2 | «Змейка» (бег на 20 м. с обеганием стоек). | М | 15,0 |
| д | 16,0 |

* **Оценка выполнения** **Бег 30 м. с мячом.** Выполняется с высокого старта. Необходимо вести мяч рядом с клюшкой, клюшку держать 2-мя руками. Время фиксируется по общепринятым правилам.
* **Оценка выполнения** «**Змейка» (бег на 20 м. с обеганием стоек).** С линии старта спортсмен пробегает 10 м, обводя стойки, расположенные на расстоянии 2 м друг от друга, и обратно.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

**При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:** положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

* Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1.умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

* Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1.не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание разделов подготовки** | **Знания** | **Умения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;  -правила дорожного движения;  -меры личной безопасности в криминальной ситуации;  -историю возникновения и развития флорбола;  -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового флорбола;  -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; | соблюдать правила дорожного движения;  -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;  -составлять комплекс ОРУ для подготовительной части тренировки. |
| 2 | Общая физическая  подготовка | Должны знать:  -задачи общей физической подготовки;  -упрощенные правила спортивных игр(баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. | Должны уметь:  -выполнять общеразвивающие  упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;  -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол,) и подвижные игры для развития техники флорбола, общей выносливости, быстроты; |
| 3 | Специальная физическая подготовка | -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных флорболистов;  -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. | -выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;  -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. |
| 4 | Техническая подготовка | Знать выполнение техники  Прием и передачи мяча ,бросков | -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;  -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике. Прием и передача мяча ,броски |
| 5 | Тактическая подготовка | Знать деятельность флорболиста на площадке. | - Выполнять простейшие групповые тактические действия .  . |
| 6 | Текущие, контрольные и переводные испытания | -методы проведения (соревнования);  -нормативные требования для своей группы. | -выполнять нормативы по общей, технической и специальной физической подготовке. |
| 7 | Участие в соревнованиях | -календарный план соревнований;  - основные виды соревнований для своего возраста; | Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы». |
| 8 | Учебные игры | Знать правила игры | Играть в флорбол в ограниченном составе |

**8. Методические материалы**

**Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

3. Министерство образования и науки российской федерации приказ от 29 августа 2013 г. № 1008

**Теория и методика физического воспитания**

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г

2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г

3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г

5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г

6. Комплексные тренировки « ТЕРРА» Москва 1997 г

7. В.А. Фетисов , П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г

8.Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г

9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г

10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г

11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г

12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г

13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г

14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

**Интернетресурсы**

1 Открытая флорбольная лига: [http: // www.oflspb.ru](http://http:%20//%20www.oflspb.ru)

2. Российский флорбольный союз: http: // floorballunion.ru

3. Сайт издательства «Советский спорт»:

http: // www.spey-sport.ru/exel/2007/floorball

4. Сайт команды «ФБК-30» http://fbc30.nnov.ru

5. Сайт правил флорбола: http: // www.floorball.ru

6. Сайт федерации флорбола России: http: // ffrus.ru

7. AlfaBeta// www.floorball.nnov.ru

8. Rambler: http // [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)

9. Yandex: http // [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)

10. Google: http: // [www.google.ru](http://www.google.ru)

**Флорбол**

1.В.А.Костяев Программа для ДЮСШ по флорболу.

2.ААБаженов Флорбол Правила игры.

**Приложение**

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ.**

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Начало и окончание тренировок определяется расписанием занятий, утвержденным директором .

**4.1 Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий**

**1. Основные положения и требования**

1.1. Опасные факторы при проведении занятий

* травмы при падении;
* травмы при нахождении в зоне броска;
* выполнение упражнений без разминки;

1.2.Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная,очищенная и других предметов.

1.3. Перед началом тренировки надеть форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела игрока;

1.4.Проверьте исправность инвентаря.

1.6. плотно шнуруйте обувь при их одевании во избежании травм голеностопа.

**2. Требования безопасности во время занятий**

2.1 Выходить на площадку только с разрешения тренера.

2.2 Перед занятиями надеть Проверить исправность спортинвентаря.

2.3 Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.4 При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю..

2.6 Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- клюшку держать ударной частью внизу не поднимая выше пояса, во избежание нанесения травмы сопернику;

- отбор шайбы проводить подбиванием клюшки снизу;

- силовые приемы применять только в область груди или плеча соперника или путем прижатия или толчка соперника.

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

**Запрещается:**

-делать подножки;

-держать соперника клюшкой;

-толкать соперника в спину;

-не выполнять требования судьи.

**3.Требования безопасности во время занятий в спортивном зале**:

3.1 Заниматься в спортивном зале разрешается только в спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на каблуках, открытую обувь или тренироваться босиком.

3.2 Перед занятиями необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (кольца, серьги, часы и т.п.). Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.3 Без тренера-преподавателя запрещается находится в спортивном зале.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

4.1 При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4.2 В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю.

**5. Требования безопасности по окончании занятий:**

5.1 Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

5.2 Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь;

5.3 Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.