

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Флорбол»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение.....	3
Практическое занятие 1.....	4
Практическое занятие 2.....	7
Практическое занятие 3.....	9
Практическое занятие 4.....	12
Практическое занятие 5.....	14
Практическое занятие 6.....	17
Практическое занятие 7.....	20
Практическое занятие 8.....	21
Практическое занятие 9.....	25
Практическое занятие 10.....	28
Практическое занятие 11.....	30
Практическое занятие 12.....	32
Практическое занятие 13.....	34
Практическое занятие 14.....	36
Практическое занятие 15.....	39

Введение

Методические указания содержат материал практических занятий дисциплины «Флорбол», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура направленности (профиля) «Спортивная тренировка».

В издании раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Флорбол», проведения практических занятий, описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к освоению методики флорбола и организации соревнований по флорболу.

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов способностей использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.

Дисциплина «Флорбол» входит в вариативную часть дисциплин по выбору и изучается в 4 семестре.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом
	ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных

	ИД-3 _{ПК-2} стабильность высоких результатов на соревнованиях различного поддержание высокого уровня спортивной сохранение спортсменов	Обеспечивает демонстрации спортивных уровня, мотивации, здоровья	этапах спортивной подготовки
--	---	---	------------------------------

Практическое занятие №1

Техника полевого игрока: Обучение технике перемещений в нападении. Анализ техники перемещения.

Содержание: Установочная беседа: организационные вопросы, техника безопасности, профилактика травматизма, контрольные и зачетные требования.

Обучение технике перемещений: стойки, ходьба, бег, прыжки

Обучение стандартным положениям: основная стойка флорболиста, способы держания (хвата) клюшки, позиции в заслоне «стенка», старт из заслона «стенки».

Цель: Обучение технике перемещений и стандартных положений.

Актуальность темы: Овладение техникой перемещений и стандартных положений является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Техника передвижения включает в себя следующего группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения флорболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, и т.д. Особенностью передвижений флорболиста является сочетание различных приемов бега с остановками и поворотами. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения клюшкой и мячом полевыми игроками. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи. БЕГ - основное средство передвижений в флорболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения флорболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом. В флорболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. *Обычный бег* применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. *Бег спиной вперед*, выполняется главным образом, защищающимися игроками,

которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). *Бег «скрестным шагом»* применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега. *Бег приставным шагом* используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения. **ОСТАНОВКИ** - рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него. Применяются два способа остановки: прыжком и выпадом. *При остановке прыжком* выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги. *Остановку выпадом* осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног. **ПОВОРОТЫ** - с их помощью флорболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используются следующие приемы поворотов: переступание, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении. *Поворот переступанием* осуществляется за счет 2 - 3 коротких шагов до необходимого направления. При быстром и неожиданном варьировании направления движения наиболее эффективен *поворот прыжком*. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий. *Поворот на опорной ноге* имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Ведение мяча выполняется клюшкой одной и двумя руками, в движение и на месте. Особенностью ведения флорболиста является сочетание различных приемов ведения с остановками и поворотами. Приемы и способы техники ведения находятся в тесной взаимосвязи с передвижением искусством

владения клюшкой.

Вопросы и задания.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте перемещения флорболиста.
2. Способы держания клюшки.

Задания:

1. Подобрать упражнения для развития и совершенствования перемещений флорболиста.
2. Подобрать упражнения для освоения способов держания клюшки.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск :Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУЭлектронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>
2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №2

Техника полевого игрока: Обучение технике перемещения в нападении. Обучение технике передаче и ловли мяча. Анализ техники выполнения передаче и ловли мяча.

Содержание: Обучение передачам мяча. Нижний хват клюшки: открытой стороной клюшки, закрытой стороной клюшки (толчком, броском, ударом, подкидкой, оставлением). Обучение передачам мяча. Верхний хват клюшки: открытой стороной клюшки, закрытой стороной клюшки (броском, ударом, подкидкой, подбиванием).

Цель: Обучение передачам мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой передач мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Передача - технический приём, направленный на перемещение мяча по площадке, от одного игрока своей команды к другому с целью извлечения тактического преимущества. Основные способы передач: толчок, бросок, удар, подкидкой, «метлой», постановкой клюшки в одно касание. Большинство передач игрок выполняет, держа клюшку двумя руками внутренней или внешней стороной крюка. Однако иногда целесообразно выполнить этот приём одной рукой, что является неожиданным для соперника. Следует отметить специфичные для флорбола передачи мяча внутренней стороной перевёрнутого на 180 градусов крюка из-за спины, а также забросы мяча на 25-35 метров.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды хватов клюшки в флорболе.
2. Назовите и охарактеризуйте виды передач в флорболе.

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования передач мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №3

Техника полевого игрока: Подводящие и специальные упражнения. Обучение приему и остановке мяча.

Содержание: Ключкой: открытой и закрытой стороной клюшки, рукояткой.

Обучение приему и остановке мяча бедром.

Цель: Обучение приему и остановке мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой приема и остановки мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Остановка - технический приём, с помощью которого игрок берёт мяч под контроль после передачи партнёра или отскока. Мяч можно останавливать клюшкой, ногами или корпусом (кроме остановки рукой или головой). Остановка клюшкой осуществляется внутренней или внешней стороной крюка. Мяч при этом может катиться по площадке или лететь. Специфичным для флорбола является остановка мяча перед собой внешней стороной крюка, при которой клюшка расположена вертикально к покрытию, а крюк направлен кончиком вниз.

Остановка мяча бедром часто используется в флорболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией движения мячи. Кроме того, данный способ обладает высокой надежностью, так как площадь останавливающей поверхности велика, а амортизирующий путь значителен. В том случае, когда мяч опускается сверху и его невозможно остановить стопой или грудью, это выполняют бедром. Объемные мышцы бедра, амортизируя во время контакта с мячом,

существенно уменьшают силу его отскока. Бедром выполняют остановку мяча двумя способами: после использования первого способа мяч подпрыгивает вверх, после второго — мяч опускается перед игроком. Выбор способа остановки диктует возникшая игровая ситуация. Первый способ эффективен, если нужно, чтобы мяч находился недалеко от игрока. Второй способ применяют, когда необходимо выполнить передачу мяча или перейти на ведение. Техника выполнения остановки мяча бедром следующая. Находясь точно напротив приближающегося мяча, футболист переносит вес тела на согнутую в колене опорную ногу. Останавливающую мяч также согнутую в колене ногу поднимает вверх таким образом, чтобы угол между бедром и голенью составлял около 50-60°. Бедро останавливающей ноги выносится навстречу мячу. Если мяч опускается по “высокой” траектории, тогда бедро останавливающей ноги выставляется до горизонтального (по отношению к поверхности поля) положения. Не следует слишком выставлять бедро, если “дуга” полета мяча незначительная.

Особенности движения останавливающей ноги при выполнении данного приема не отличаются от структуры движения одноименной ноги при осуществлении остановки мяча серединой подъема. Бедро выносят навстречу приближающемуся мячу, во время соприкосновения с мячом начинают опускать бедро (вместе с мячом) вниз-назад. Если нет необходимости в остановке мяча перед игроком, бедро необходимо держать горизонтально — тогда мяч, коснувшись поверхности мышц, получает отскок. После этого можно переключаться на действия с использованием стопы. В случае, когда мяч летит навстречу футболисту по низкой траектории, путь движения бедра к месту остановки должен быть коротким. Благодаря этому игрок создает себе благоприятные условия для последующих действий (передачи, ведения, отхода в сторону и т.п.). Мяч должен контактировать с дальней частью бедра (его третью).

Особенности обучения технике остановки мяча бедром.

Последовательность обучения

1. Имитация движений без мяча.
2. Флорболист подбрасывает мяч вверх, останавливая его бедром.
3. Игрок останавливает мяч, подброшенный партнером.
4. Игрок выполняет то же упражнение, только во время движения.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок мяча бедром.

1. Флорболист очень медленно или очень быстро опускает останавливающую мяч ногу.
2. Выполнение остановки не бедром, а коленом.
3. Игрок с опозданием начинает опускать бедро, поэтому мяч сильно отскакивает вверх.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения остановки мяча бедром в флорболе.
2. Укажите последовательность и особенности обучения остановке мяча бедром в флорболе

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования остановки мяча бедром.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №4

Техника полевого игрока: Обучение приему и остановке мяча. Анализ приему и остановке мяча.

Содержание: Ключкой: открытой и закрытой стороной ключки, рукояткой.

Обучение приему и остановке мяча голенью.

Цель: Обучение приему и остановке мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой приема и остановки мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: *Остановка* - технический приём, с помощью которого игрок берёт мяч под контроль после передачи партнёра или отскока. Мяч можно останавливать клюшкой, ногами или корпусом (кроме остановки рукой или головой). Остановка клюшкой осуществляется внутренней или внешней стороной крюка. Мяч при этом может катиться по площадке или лететь. Специфичным для флорбола является остановка мяча перед собой внешней стороной крюка, при которой клюшка расположена вертикально к покрытию, а крюк направлен кончиком вниз.

Остановка мяча голенью после его отскока от поверхности земли. Техника выполнения данного приема следующая. Вес тела перенесен на согнутую в колене опорную ногу. Мяч необходимо останавливать боковыми поверхностями голени. Стопа останавливающей ноги развернута носком в середину. Точка приземления мяча — сбоку от футболиста. Руки согнуты в локтях. Можно выполнять остановку мяча двумя голеньями одновременно.

Особенности обучения технике остановки мяча голенью. Последовательность обучения.

1. Имитация упражнения без мяча.
2. Остановить после второго отскока от поверхности земли мяч, подброшенный партнером снизу-вверх.
3. Выполняя то же упражнение, остановить мяч после первого отскока.
4. Остановить мяч во время ходьбы, затем — во время бега.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок мяча голенью.

1. Неправильная, относительно точки приземления мяча, постановка стопы опорной ноги.
2. Выполнение остановки мяча не боковой, а передней поверхностью голени.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения остановки мяча голенью в флорболе.
2. Укажите последовательность и особенности обучения остановке мяча голенью в флорболе.

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования остановке мяча голенью.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №5

Техника полевого игрока: Подводящие и специальные упражнения. Обучение приему и остановке мяча. Анализ приему и остановке мяча.

Содержание: Ключкой: открытой и закрытой стороной клюшки, рукояткой.

Обучение приему и остановке мяча подошвой.

Цель: Обучение приему и остановке мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой приема и остановки мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Остановка - технический приём, с помощью которого игрок берёт мяч под контроль после передачи партнёра или отскока. Мяч можно останавливать клюшкой, ногами или корпусом (кроме остановки рукой или головой). Остановка клюшкой осуществляется внутренней или внешней стороной крюка. Мяч при этом может катиться по площадке или

лететь. Специфичным для флорбола является остановка мяча перед собой внешней стороной крюка, при которой клюшка расположена вертикально к покрытию, а крюк направлен кончиком вниз.

Остановка мяча подошвой используется для приема катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение — лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. В момент приближения мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Методика обучения и возможные ошибки, допускаемые футболистом во время остановки катящегося мяча подошвой, не отличаются от особенностей остановки мяча внутренней стороной стопы.

Остановка летящего мяча подошвой. Для остановки подошвой опускающегося мяча необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в колене, располагается над местом приземления мяча, носок должен быть приподнят, нога расслаблена. Следует учесть, что угол между подошвой и поверхностью поля должен варьироваться в зависимости от направления приближающегося мяча. Так, если мяч опускается после полета по высокой траектории, то и угол будет больше.

Остановка может выполняться непосредственно в момент касания мяча земли. В данном случае подошвой стопы мяч необходимо прижимать (но не давить) к земле.

Последовательность обучения

1. Игрок выпускает из рук мяч, находящийся на уровне груди, и старается выполнить его остановку после второго отскока от земли.
2. Остановить после второго отскока мяч, брошенный партнером (снизу-вверх) с большого расстояния.
3. Стоя на месте, остановить мяч после его первого отскока от земли.
4. Те же упражнения выполнить во время ходьбы и бега (мячи летят навстречу игроку).

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок подошвой мяча после его отскока.

1. Вес тела не полностью перенесен на опорную ногу. Для избежания такой ошибки необходимо сохранять вес тела на опорной ноге и после остановки.
2. Очень большой либо недостаточный угол между подошвой и поверхностью поля.
3. Игрок останавливает мяч нижней частью носка, а не всей поверхностью подошвы. Причина данной ошибки — слишком большое расстояние между местом приземления мяча и точкой постановки опорной ноги.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения остановки мяча подошвой в флорболе.

2. Укажите последовательность и особенности обучения остановке мяча в подошвой в флорболе.

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования остановке мяча подошвой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №6

Техника полевого игрока: Подводящие и специальные упражнения. Обучение приему и остановке мяча. Анализ приему и

остановке мяча. Содержание: Ключкой: открытой и закрытой стороной клюшки, рукояткой.

Обучение приему и остановке мяча грудью.

Цель: Обучение приему и остановке мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой приема и остановки мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Остановка - технический приём, с помощью которого игрок берёт мяч под контроль после передачи партнёра или отскока. Мяч можно останавливать клюшкой, ногами или корпусом (кроме остановки рукой или головой). Остановка клюшкой осуществляется внутренней или внешней стороной крюка. Мяч при этом может катиться по площадке или лететь. Специфичным для флорбола является остановка мяча перед собой внешней стороной крюка, при которой клюшка расположена вертикально к покрытию, а крюк направлен кончиком вниз.

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе игрок принимает оптимальное для остановки положение: располагается лицом к мячу, стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см), грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. В момент приближения мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Грудью возможна остановка мячей, летящих на ее уровне и опускающихся по различным траекториям. Основной механизм действий при остановках мячей, летящих по различным траекториям, одинаков. Различия только в деталях.

Известно два способа выполнения данного приема. Первый: остановка мяча с отведением туловища назад. В таком случае мяч опускается очень быстро на землю. Второй: игрок выполняет движение грудью вперед-вверх навстречу приближающемуся мячу, после чего мяч отскакивает вверх.

Когда на площадке рядом с игроком нет противника и мяч летит на уровне груди, остановка может осуществляться первым способом. Игрок занимает положение: одна нога впереди, другая сзади; подает грудь вперед, руки в это время опущены вниз и немного расставлены в стороны. В момент приближения мяча футболист выводит вперед грудь, бедра и руки, подавая немного вперед и туловище.

Для остановки опускающихся мячей используют второй способ остановки грудью. Прием мяча осуществляется в положении: ноги на расстоянии, большем ширины плеч, согнуты в коленях, туловище отведено назад, бедра выдвинуты вперед. В момент касания мяча корпуса игрок резко разгибает ноги в коленных суставах, руки отводит назад, а грудь выставляет вперед. После такого приема мяч отскакивает вперед-вверх.

Особенности обучения технике остановки мяча грудью.

Последовательность обучения

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение различными способами остановки мяча, подброшенного партнером.
3. Выполнение остановки мяча, подброшенного партнером, во время бега.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении остановок мяча грудью.

1. Мяч останавливается не грудью, а выдвинутым вперед плечом, поэтому отскакивает в сторону, а не вперед.
2. При выполнении остановки первым способом игрок с опозданием отводит грудь назад — мяч отскакивает далеко от игрока.

Остановимся на особенностях **перевода мяча назад грудью**. С целью осуществления перевода мяча средней частью груди нужно отклониться назад и выполнить небольшое уступающее движение. Мяч при этом ударяется о среднюю часть груди и перелетает через голову. Поворачиваясь на 180°, игрок овладевает мячом.

В флорболе часто используется перевод мяча правой (левой) частью груди. За счет поворота туловища (соответственно вправо или влево) производится уступающее движение. Остановка осуществляется расслабленными грудными мышцами. Выполняя поворот на 180°, футболист сохраняет контроль над мячом, скорость которого значительно снижена.

Переводы мяча грудью в сторону осуществляются таким же образом.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения остановки мяча грудью в флорболе.
2. Укажите последовательность и особенности обучения остановке мяча грудью в флорболе.

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования остановки мяча грудью.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга

находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №7

Техника полевого игрока: Обучение ведению мяча. Анализ ведения мяча.

Содержание: Одной и двумя руками: без отрыва мяча от «пера»; с отрывом мяча - толчками; толчками с переносом «пера» над мячом.

Обучение ведению мяча. Элементы «эйр-трикс»: в захват мяча в «перо» на полу; в захват мяча в «перо» с отрывом от пола; в захват мяча в «перо» по борту.

Обучение ведению мяча. Ногой: «клюшка - нога - клюшка».

Цель: Обучение ведению мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой ведения мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Ведение – технический приём, позволяющий перемещать мяч из одной части площадки в другую одним игроком. Этот приём не является законченным действием, предваряет собой последующие передачу, обводку или атаку ворот. Мяч можно вести держа клюшку одной или двумя руками, не отрывая от клюшки, толчками или дриблингом, перемещаясь лицом вперёд, боком, по дуге, с поворотами на 180-360 градусов или спиной вперёд. Чисто флорбольным является ведение мяча по дуге, спрятав его за корпусом на высокой скорости с последующей передачей или атакой ворот, а также ведение с поворотами на 360 градусов вокруг своей оси на высокой скорости.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды ведения мяча в флорболе.

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**Основная литература:**

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>
2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №8**Техника полевого игрока: Обучение обводке мячом. Финты.**

Содержание: Увод мяча клюшкой: с использованием элементов техники передвижений и элементов техники ведения мяча.

Обучение обводке. Через борт: с использованием элементов передач.

Обучение обводке. С использованием финтов: клюшкой, корпусом, «эйр-трикс»; с изменением скорости и направления.

Обучение обводке. Прокидка, проброс: с использованием элементов техники передвижения, ведения, передачи.

Цель: Обучение обводке мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой обводки мячом является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Длинная обводка.

Применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, оббегает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него мяч туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения, широкого ведения мяча и отдельных обманных действий.

Короткая обводка.

Применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра (преимущественно бега короткими шагами), короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки флорболистсближается с соперником, резко набирает скорость бега, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, флорболист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

Силовая обводка.

Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, флорболист принимает более устойчивое положение (туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая мяч клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, флорболист, как правило, выходит победителем.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде. Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной.

Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими мячом.

Финт клюшкой на бросок и передачу

Флорболист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с мячом в противоположную сторону.

Финт туловищем и головой

Флорболист с мячом движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с мячом, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево. Аналогично выполняются и финты выпадом в сторону.

Финт с изменением скорости и направления движения

Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с мячом движется на ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать мяч. В этот момент флорболист, владеющий мячом, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, флорболист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт - ложная потеря мяча

При выполнении этого финта флорболист в первой фазе имитирует потерю мяча - внезапный сход с крюка путем ее рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперед в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю мяча и начал ее отбор, игрок стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает мяч ногой в нужном направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает мячом раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды обводки мячом в флорболе.

Задания:

2. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования обводки мячом.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>
2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №9

Техника полевого игрока: Обучение обводке мячом. Финты.

Содержание: Увод мяча клюшкой: с использованием элементов техники передвижений и элементов техники ведения мяча.

Обучение обводке. Через борт: с использованием элементов передач.

Обучение обводке. С использованием финтов: клюшкой, корпусом, «эйр-трикс»; с изменением скорости и направления.

Обучение обводке. Прокидка, проброс: с использованием элементов техники передвижения, ведения, передачи.

Цель: Обучение обводке мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой обводки мячом является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Обводка - это комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения определяется различными способами передвижения, ведения и обманными действиями. Различают длинную, короткую и силовую обводку. Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - финтами.

Длинная обводка.

Применяется при относительно свободном игровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорости, оббегает соперника сбоку по большой дуге, прикрывая от него мяч туловищем. Этот вид обводки основан на рациональном использовании скорости передвижения, широкого ведения мяча и отдельных обманных действий.

Короткая обводка.

Применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве, для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на основе скоростного маневра (преимущественно бега короткими шагами), короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки флорболист сближается с соперником, резко набирает скорость бега, выполняя короткое ведение. Сблизившись до игрового расстояния 3-4 метра, флорболист выполняет обманное действие и обыгрывает соперника.

Силовая обводка.

Это вариант короткой обводки с использованием силового единоборства. Сближаясь с противником и выполняя короткое ведение с финтами, флорболист принимает более устойчивое положение (туловище несколько наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая мяч клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущество в скорости и рационально используя массу тела, флорболист, как правило, выходит победителем.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем владения обманными действиями - **финтами**.

Финт - это комплекс различных движений головой, туловищем, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть поединок в игровом эпизоде. Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истинной.

Задача первой фазы - заставить поверить противника в правдивость первого движения и среагировать на него, второй - быстро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, владеющими и не владеющими мячом.

Финт клюшкой на бросок и передачу

Флорболист занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Увидев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с мячом в противоположную сторону.

Финт туловищем и головой

Флорболист с мячом движется навстречу сопернику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем и клюшкой с мячом, что будет уходить вправо. Вызвав ответную реакцию соперника на эти движения, он мгновенно изменяет направление и уходит влево. Аналогично выполняются и финты выпадом в сторону.

Финт с изменением скорости и направления движения

Преимущественно применяется для ухода от опеки соперника. Например, игрок с мячом движется на ворота, его настигает игрок противника и пытается отобрать мяч. В этот момент флорболист, владеющий мячом, притормаживая, показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, флорболист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт - ложная потеря мяча

При выполнении этого финта флорболист в первой фазе имитирует потерю мяча - внезапный сход с крюка путем ее рассчитанной остановки или выпуска с крюка вперед в направлении своего движения. После того как противник среагировал на ложную потерю мяча и начал ее отбор, игрок стремительно выполняет вторую фазу финта. В первом случае подбивает мяч ногой в нужном направлении и уходит от противника. Во втором - внезапно прибавляет скорость, овладевает мячом раньше идущего на противоходе противника и легко обходит его с левой или правой стороны.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды обводки мячом в флорболе.

Задания:

2. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования обводки мячом.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст

и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №10

Обучение отбору мяча. Выбивание мяча.

Содержание: Выигрыш мяча в стандартах: вбрасывание; спорный мяч.

Обучение отбору мяча. Ключкой, корпусом, ногой: выбивание, отбивание партнеру; перехват, отбор с ключки соперника.

Цель: Обучение отбору мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой отбора мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: *Отбор мяча*

При потере мяча любая команда стремится быстро его вернуть, отобрать у соперника, чтобы защитить свои ворота и начать атаку ворот соперника. Поэтому отбор мяча - один из наиболее важных технических приемов игры в обороне. Выделяются следующие виды отбора: ключкой, перехватом и с помощью силовых приемов туловищем. Отбор ключкой осуществляется выбиванием мяча или забираем его с ключки соперника.

Вывивание мяча

Проводится наиболее часто и в различных ситуациях. При отборе мяча у противника, бегущему навстречу, флорболист, двигаясь спиной вперед,

имитирует отбор, выполняя обманные действия клюшкой, туловищем и головой. Выбрав момент, когда противник потерял на мгновение контроль мяча или недостаточно хорошо ее контролирует, он делает резкий выпад вперед и коротким движением клюшкой ударяет по мячу. Выбитый мяч подбирает сам игрок или партнер. При отборе мяча сбоку у убегающего противника флорболист коротким движением клюшкой подбивает мяч со стороны последнего к себе и овладевает им на опережении.

Отбор перехватом

Он позволяет с незначительными энергетическими тратами быстро переходить в острую контратаку. Успех в отборе перехватом во многом определяется умением флорболиста правильно определить направление атаки противника, выбрать соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват. В момент передачи противником мяча своему партнеру обороняющийся игрок, разгадывая его маневр и направление передачи, резким стартовым движением вперед с выпадом перехватывает мяч крюком или рукояткой клюшки. Овладев мячом, сразу начинает контратаку.

В настоящее время широкое распространение получил отбор мяча с применением туловища и ног. Это связано с возросшим техническим мастерством флорболистов, которые хорошо контролируют мяч. Выбивание мяча ногой у соперника, отделение за счёт своего тела его от мяча, борьба плечо в плечо - сегодня неотъемлемые части современной игры.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды отбора мяча в флорболе.

Задания:

2. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования отбору мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено
3. Ерёмкина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмкина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга

находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №11

Индивидуальные тактические действия в нападении: Обучение технике бросков мяча. Анализ техники бросков мяча.

Содержание: Обучение броскам открытой стороной клюшки. Кистевой, заметающий, смешанный, «эйр-трикс». Обучение броскам закрытой стороной клюшки: кистевой, подкидка, подправление.

Цель: Обучение технике бросков мяча.

Актуальность темы: Овладение техникой бросков мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Атака ворот - технический приём, схожий по своему исполнению с передачами мяча, но имеющий цель поразить ворота соперника. Для этого в основном используются: бросок «заметающий» с длинной проводкой мяча, кистевой короткий бросок, удар, удар-бросок. Ворота можно поразить также путём подставления клюшки с изменением направления полёта мяча, подкидкой, коротким толчком мяча и щелчком (последний используется реже удара – броска, ибо по правилам клюшку нельзя поднимать выше колена, а высокая «плотность» игры заставляет отдавать преимущество первому элементу). Кроме этих приёмов, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Эффективными способами поражения ворот во флорболе являются также: короткий удар по мячу внешней стороной крюка с использованием высокого хвата рукоятки клюшки и бросок мяча, который уже предварительно находится в углублении крюка и проносится по воздуху в основной и завершающей фазе.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды бросков мяча в флорболе.

Задания:

2. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования техники мяча.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №12

Индивидуальные тактические действия в нападение. Обучение ударам открытой стороной клюшки. Анализ технике ударам открытой стороной клюшки.

Содержание: Обучение ударам открытой стороной клюшки. «заметающий», «нажимом», «удар-щелчок», «подсечка».

Обучение ударам закрытой стороной клюшки: «удар-щелчок», «удар-щелчок с лёта», «нажимом», подправление, подставка, подсечка.

Сдача контрольного норматива: бросок мяча на дальность.

Цель: Обучение ударам открытой стороной клюшки.

Актуальность темы: Овладение техникой ударов открытой стороной клюшки мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Атака ворот - технический приём, схожий по своему исполнению с передачами мяча, но имеющий цель поразить ворота соперника. Для этого в основном используются: бросок «заметаящий» с длинной проводкой мяча, кистевой короткий бросок, удар, удар-бросок. Ворота можно поразить также путём подставления клюшки с изменением направления полёта мяча, подкидкой, коротким толчком мяча и щелчком (последний используется реже удара – броска, ибо по правилам клюшку нельзя поднимать выше колена, а высокая «плотность» игры заставляет отдавать преимущество первому элементу). Кроме этих приёмов, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Эффективными способами поражения ворот во флорболе являются также: короткий удар по мячу внешней стороной крюка с использованием высокого хвата рукоятки клюшки и бросок мяча, который уже предварительно находится в углублении крюка и проносится по воздуху в основной и завершающей фазе.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте виды ударов открытой стороной клюшки в флорболе.

Задания:

2. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования техники ударов открытой стороной клюшки в флорболе.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6,

экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №13

Обучение игры вратаря: Обучение техники игры вратаря. Анализ техники игры вратаря.

Содержание: обучение стойкам: высокая, средняя, низкая.

Обучение техники перемещения: приставными шагами, стоя на коленях, на коленях толчком одной-двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колене.

Цель: Обучение техники игры вратаря.

Актуальность темы: Овладение техникой игры вратаря является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Атака ворот - технический приём, схожий по своему исполнению с передачами мяча, но имеющий цель поразить ворота соперника. Для этого в основном используются: бросок «заметаящий» с длинной проводкой мяча, кистевой короткий бросок, удар, удар-бросок. Ворота можно поразить также путём подставления клюшки с изменением направления полёта мяча, подкидкой, коротким толчком мяча и щелчком (последний используется реже удара – броска, ибо по правилам клюшку нельзя поднимать выше колена, а высокая «плотность» игры заставляет отдавать преимущество первому элементу). Кроме этих приёмов, различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны, в движении из различных исходных положений. Эффективными способами поражения ворот во флорболе являются также: короткий удар по мячу внешней стороной крюка с использованием высокого хвата рукоятки клюшки и бросок мяча, который уже предварительно находится в углублении крюка и проносится по воздуху в основной и завершающей фазе.

Вопросы:

1. Назовите и охарактеризуйте основные способы перемещений вратаря в флорболе.

Задания:

1. Подобрать упражнения для обучения и совершенствования техники игры вратаря в флорболе.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №14

Правила игры: Розыгрыш спорного мяча. Вводный удар.

Содержание: Разбор стандартных ситуаций.

Цель: Изучение правил игры.

Актуальность темы: Изучение правил игры является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Стандартными ситуациями называется процесс

ввода мяча в игру после остановок, вызванных теми или иными причинами. К стандартным ситуациям относят розыгрыш спорного мяча, вводные удары, свободные удары и штрафные удары. При назначении стандартной ситуации судья делает один свисток и чётко указывает, в какую сторону производится ввод мяча, какое было совершено нарушение и какой тип стандартной ситуации назначается. Мяч должен вводиться в игру из неподвижного состояния и из указанного судьёй места. В случае необходимости для ввода мяча может потребоваться второй свисток судьи. В непринципиальных случаях, по усмотрению судьи, мяч может вводиться без полной остановки и не с места нарушения. Запрещается преднамеренно затягивать процесс ввода мяча в игру со стандартной ситуации.

1. Розыгрыш спорного мяча

Розыгрышем спорного мяча начинается матч и каждый из периодов. Также спорный мяч разыгрывается после забитых голов. Кроме этого розыгрыш спорного мяча назначается в ситуациях, когда игра была остановлена, но ни одна из команд не получила права для вводного удара, к таким ситуациям относятся:

- неумышленно повреждён мяча;
- мяч находится в положении, не доступном для игры;
- нарушена целостность бортов и невозможно определить, покинул мяч пределы площадки или нет;
- ворота неумышленно сдвинуты и не могут быть возвращены назад за разумное время;
- игроком получена серьёзная травма или травмированный игрок существенным образом влияет на ход игры;
- возникла нестандартная ситуация, требующая остановки по мнению судьи;
- забитый гол отменён по причинам, не требующим назначения свободного удара (например, мяч попадает в ворота, не пересекая линию ворот);
- не засчитан выполненный штрафной удар, в том числе по причине неправильного выполнения;
- в случае отложенного штрафа, после потери мяча атакующей командой, а также в случае умышленной задержки игры атакующей командой;
- нарушение правил игры, не связанное непосредственно с игрой, но произошедшее в её ходе, например, выход удалённого игрока раньше срока;
- судьи не могут вынести решение, в чью сторону следует назначить вводный или свободный удар, например, при одновременном нарушении правил игроками противоположных команд;
- судьи приняли некорректное или ошибочное решение.

В случае начала периода или после забитого гола розыгрыш мяча производится в центральной точке. В остальных случаях — в ближайшем к месту остановке «кресте» (точке розыгрыша спорного мяча).

Во время розыгрыша спорного мяча все игроки, за исключением тех, кто непосредственно осуществляет розыгрыш, обязаны без напоминания

судей отойти на расстояние не меньше трёх метров (включая клюшку) от точки розыгрыша. В самом розыгрыше участвуют по одному игроку от команды. Они располагаются лицом к лицу, не касаясь друг друга. Ступни ног игроков размещаются перпендикулярно центральной линии на некотором расстоянии от неё. Клюшки необходимо держать обычным хватом выше отметки захвата. Под обычным хватом понимается такой хват, который используется игроками в игре. Крюки клюшек располагаются по разные стороны от мяча, первым место расположения крюка выбирает игрок защищающейся команды, а в случае розыгрыша на центральной линии — игрок гостей.

Гол, забитый с розыгрыша спорного мяча, засчитывается.

Вопросы и задания:

1. Характеристика свободного удара.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено
3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.
4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».
2. Методические указания по выполнению практических работ по

дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>
2. <http://www.ffrus.ru>

Вводный удар

Вводный удар назначается в случае, если мяч покидает площадку. Его исполняет противник команды, игрок которой последним коснулся мяча. Вводный удар выполняется с точки, расположенной на расстоянии 1,5 метров от борта в месте выхода мяча за пределы площадки, но не за воображаемой линией ворот. В непринципиальных случаях точное выполнение этих правил необязательно. Если команда может получить преимущество от введения мяча с расстояния меньше 1,5 метров от борта, ей разрешается это сделать. Если мяч покинул пределы площадки за воображаемой линией ворот, его ввод в игру проводится с ближайшей точки розыгрыша спорного мяча. Если во время игры происходит касание мячом потолка или конструкций над площадкой, то вводный удар производится с центральной линии с точки, находящейся на расстоянии 1,5 метра от борта.

Игроки противной команды должны без напоминания судей отойти на расстояние не менее 3 метров, включая их клюшки. Однако вводящий мяч игрок не обязан дожидаться отхода игроков противника. В случае, если мяч введен до того, когда противник займёт правильные позиции, арбитры не должны прерывать игру.

Ввод мяча в игру производится исключительно клюшкой. Запрещается осуществлять протяжку мяча, резкий удар по мячу, а также подъём мяча на клюшку. Игроку, осуществляющему ввод мяча, запрещается касаться мяча до того, пока его не коснётся кто-либо другой из находящихся на поле.

Гол, забитый с вводного удара, засчитывается.

Вопросы и задания:

1. Характеристика вводного удара.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Практическое занятие №15

Правила игры. Свободный удар. Штрафной бросок.

Содержание: Разбор стандартных ситуаций.

Цель: Изучение правил игры.

Актуальность темы: Изучение правил игры является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть: Стандартными ситуациями называется процесс ввода мяча в игру после остановок, вызванных теми или иными причинами. К стандартным ситуациям относят розыгрыш спорного мяча, вводные удары, свободные удары и штрафные удары. При назначении стандартной ситуации судья делает один свисток и чётко указывает, в какую сторону производится ввод мяча, какое было совершено нарушение и какой тип стандартной ситуации назначается. Мяч должен вводиться в игру из неподвижного состояния и из указанного судьёй места. В случае необходимости для ввода мяча может потребоваться второй свисток судьи. В непринципиальных случаях, по усмотрению судьи, мяч может вводиться без полной остановки и не с места нарушения. Запрещается преднамеренно затягивать процесс ввода мяча в игру со стандартной ситуации.

Свободный удар

Свободный удар назначается по решению судьи в случае определённых нарушений правил одной из команд. Свободный удар производится игрокам противника нарушившей команды. При назначении свободного удара действует правило преимущества, заключающееся в том, что если не нарушившая правила команда продолжает владеть мячом и может получить из складывающейся ситуации преимущество по сравнению с ситуацией

назначения свободного удара, то свободный удар не назначается, и команды продолжают играть без остановки. Если при применении правила преимущества не нарушившая правила команда теряет контроль мяча, назначается свободный удар с места нарушения.

Свободный удар обычно назначается с точки, где произошло нарушение правил. Исключением является случай, когда нарушение произошло за воображаемой линией ворот или ближе. В этом случае свободный удар выполняется с ближайшей точки розыгрыша спорного мяча. Также мяч выносится на расстояние 3,5 метров от вратарской зоны, если нарушение произошло на расстоянии меньше, чем 3,5 метра от вратарской зоны. В этом случае защищающаяся команда имеет право установить «стенку». Если команда, выполняющая свободный удар, препятствует установлению «стенки», право на свободный удар переходит к защищающейся команде. В то же время атакующая команда не обязана дожидаться установления «стенки» и имеет право располагать своих игроков перед ней.

Так же, как и в случае вводного удара, в непринципиальных случаях, на усмотрение арбитров, удар может быть выполнен не в точности с места нарушения, а мяч не обязательно должен быть неподвижен. Свободный удар должен выполняться с точки, находящейся на расстоянии не менее 1,5 метров от борта, за исключением тех случаев, когда на обратном настаивает команда, получившая право на свободный удар.

При назначении свободного удара игроки нарушившей правила команды должны без напоминания судей отойти на расстояние не менее 3 метров от мяча, включая клюшки. Игроки команды, выполняющей свободный удар, не обязаны дожидаться отхода противников на расстояние 3 метра и могут разыграть мяч раньше. В этом случае арбитры не должны предпринимать каких-либо действий.

Выполняющий свободный удар игрок не должен касаться мяча после удара до тех пор, пока его не коснётся какой-либо другой игрок.

Гол, забитый со свободного удара, засчитывается.

Свободный удар назначается в следующих случаях:

- игрок ударяет (клюшкой или ногой), блокирует или поднимает клюшку соперника, за исключением случаев, когда игрок сначала играет в мяч;

- игрок держит руками оппонента или его клюшку;

- игрок поднимает крюк клюшки выше уровня пояса до или после выполнения удара, в том числе и при имитации удара; разрешается выносить клюшку вверх после удара, если рядом нет игроков соперника, которым могла бы быть нанесена таким образом травма;

- игрок использует ногу или любую часть своей клюшки, чтобы сыграть мяч, находящийся выше уровня колена; разрешается останавливать мяч бедром, если при этом не возникает опасности нанесения коленом травмы противнику;

- игрок располагает свою клюшку или ногу между ног соперника;

-при ведении борьбы за мяч игрок оказывает силовое давление или производит толчок оппонента каким-либо способом за исключением контакта плечо в плечо;

-игрок, владея мячом, пытается овладеть им или пытается занять более выгодную позицию, движется спиной вперед в сторону соперника, а также в случае, если игрок пытается помешать движению противника в выбранном им направлении, в том числе при выставлении защищающейся командой стенки при исполнении свободного удара;

-игрок умышленно (по мнению судьи) выполняет два раза подряд (без касания клюшки или другого игрока) удар ногой по мячу;

-игрок получил умышленно (по мнению судьи) выполненный ногой пас от игрока своей команды, пас ногой не считается нарушением, если игроки команды противника имели возможность остановить мяч, но не воспользовались им;

-полевым игроком находится во вратарской зоне; разрешается пересекать вратарскую зону, если это не мешает ходу игры и вратарю; игрок считается находящимся во вратарской зоне, если любая часть его тела касается зоны, не считается нарушением игра клюшкой во вратарской зоне;

-игрок умышленно сдвигает с места ворота команды противника;

-игрок, находясь в штрафной площади или на расстоянии менее трёх метров от вратаря, пассивным образом (ненамеренно) мешает ему выбросить мяч;

-игрок совершает прыжок при выполнении остановки мяча, прыжком считается ситуация, когда от поля оторваны обе ноги, но бег прыжком не считается; разрешается перепрыгивать через мяч, не касаясь его;

-игрок играет в мяч, находясь за пределами игровой площадки (когда одна или обе его ноги находятся за пределами площадки), при этом выбегать за пределы площадки разрешается; игра из-за пределов площадки при смене составов расценивается как нарушение численного состава; игра со стороны игрока, не участвующего в замене, расценивается как задержка (срыв) игры;

-вратарь полностью покидает штрафную площадь (включая её линии) при вводе мяча в игру; если вратарь покинул штрафную площадь уже после того, как выпустил мяч из рук, это нарушением не считается;

-мяч, выкинутый рукой или выбитый ногой вратаря, полностью пересекает центральную линию площадки, не касаясь бортов, пола или других игроков;

-розыгрыш спорного мяча или выполнение вводного или свободного ударов производится с нарушением правил или неоправданно задерживается; если вводный или свободный удар выполнен из неправильного места или по подвижному мячу, он может быть выполнен заново;

-вратарь владеет мячом дольше трёх секунд, в том числе, если он отпустил мяч и взял его снова;

-вратарь получает умышленный пас от игрока своей команды, под получением паса имеется ввиду касание мяча рукой, даже если остановка произведена любой другой частью тела; вратарю разрешается принимать пас

за пределами штрафной площади, когда он считается полевым игроком, в этом случае он может вернуться в штрафную площадь и взять мяч в руки;

-совершено нарушение правил, подразумевающее удаление игрока;

-игрок задерживает игру, например, занимая позицию на поле или за воротами так, что отнять у него мяч, не нарушив правила, невозможно.

Вопросы и задания:

1. Характеристика свободного удара.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>
2. <http://www.ffrus.ru>

Штрафной бросок. Штрафной бросок назначается в случае, когда голевая ситуация прервана нарушением, ведущим в обычной ситуации к

назначению свободного удара или удалению. Являлась ли ситуация голевой решается судьями, нарушение в штрафной площади не ведёт автоматически к назначению штрафного броска. Штрафной бросок всегда назначается в тех случаях, когда защищающаяся команда умышленно сдвигает ворота или нарушает численный состав. Также штрафной бросок всегда назначается в тех случаях, когда при исполнении свободного удара мяч летит в ворота, и игрок защищающейся команды находится во вратарской площади или в воротах.

Для штрафного броска действует правило отложенного наказания, заключающееся в том, что не нарушившая правила команда может продолжить свою атаку после нарушения, если продолжает контролировать мяч. Атака продолжается до тех пор, пока голевая ситуация не разрешится, в том числе и после окончания времени периода или матча. Если в ситуации отложенного штрафного броска не нарушившая правила команда забивает гол, то он засчитывается, а штрафной бросок отменяется.

На время исполнения штрафного броска время матча останавливается. Во время исполнения штрафного броска все игроки, за исключением исполняющего бросок и вратаря противника, должны находиться в своей зоне замен. Вратарь должен находиться на линии своих ворот. Запрещается проводить замену голкипера на полевого игрока. Если во время исполнения броска вратарь нарушает правила, назначается новый штрафной бросок. Если во время исполнения броска правила нарушает любой другой игрок провинившейся команды, штрафной бросок повторяется, а нарушение расценивается как попытка срыва игры.

Штрафной бросок выполняется из центральной точки. Исполняющий его игрок может неограниченное число раз касаться мяча, но ему разрешается двигать мяч только в сторону атакуемых ворот. Если после удара мяч отскакивает от стоек ворот, попадает во вратаря и оказывается за линией ворот, то гол засчитывается, несмотря на движение мяча в обратную сторону. Если движение мяча в обратном направлении происходит в самом начале штрафного броска, то выполнение броска начинается сначала. Как только мяча коснётся вратарь, исполняющему бросок игроку запрещается касаться мяча.

Если вместе со штрафным броском провинившийся игрок должен быть удалён на 2 минуты (в том числе за нарушение, совершённое до назначения броска, то есть когда штрафной бросок назначен во время отложенного удаления), то это наказание отменяется в случае броска, приведшего к голу.

Вопросы и задания:

1. Характеристика штрафного удара.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Флорбол».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Флорбол».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Флорбол»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Флорбол».....	5
План-график выполнения самостоятельной работы студента.....	6
Контрольные точки и виды отчетности.....	6
Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «Флорбол».....	7
Методические указания по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.....	8
Список рекомендуемой литературы.....	11

1. Введение

В связи с реформами в области образования проблема самостоятельной работы студентов высшего профессионального образования актуальна на современном этапе. Важнейшими задачами подготовки бакалавров физической культуры, определяющими их дальнейшую квалификацию, являются: развитие самостоятельного мышления, самосовершенствование полученных знаний, умений и навыков, творческий поиск в решении учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Флорбол» свидетельствует о важности ориентации процесса обучения на личность каждого студента и выявление его творческих возможностей.

Цель самостоятельной работы студентов – максимальная индивидуализация студентов, формирование навыков самостоятельного изучения и анализа литературных источников, обобщение опыта работы тренеров по флорболу, формирование методических умений планирования занятий легкоатлетическими упражнениями.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. Сформировать умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по флорболу;
2. Совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, технику движений, способы ведения тактического соперничества;
3. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Дисциплина «Флорбол» является дисциплиной вариативной части учебного плана по подготовке бакалавров направления 49.03.01 Физическая культура на направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных	Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом

	возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса
	ИД-3 _{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Основной формой работы студента является не только работа на лекции, изучение практического раздела учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемых вопросов тем дисциплины.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Содержание учебного материала предусматривает выполнение студентами различного типа заданий и предполагает самостоятельное освоение теоретического, методического и практического материала. Методические рекомендации к самостоятельной работе включают разнообразные формы и виды работ, выбор которых зависит от этапа изучения дисциплин. Задания содержат набор контролируемых вопросов, примерные темы сообщений, контрольные тесты. К каждому разделу предполагается список рекомендуемой литературы, что способствует формированию у студентов самообразовательной компетенции. Предложенные темы позволяют повысить интерес у студентов к изучению основных разделов дисциплины, расширяют возможности дифференцированного обучения, углубляют спектр решаемых задач. Формой контроля может выступать итоговая работа с проверкой и анализом выполненных заданий. Основными формами работы являются:

1. Собеседование – вопросно-ответная форма, проверяет аналитические умения и навыки, выявления мнения по проблеме.

2. Педагогическое тестирование – это инструмент, предназначенный для измерения обученности студентов, состоящий из системы тестовых заданий (контрольных испытаний). Включает вопросы и различные варианты ответов, стандартизованную процедуру проведения, обработки результатов.

Изучение дисциплины «Флорбол» проходит в 4 семестре.

3. План-график выполнения самостоятельной работы студента

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
4 семестр						
ПК-2	Выполнение контрольной работы	Сдача контрольных нормативов	Контрольная работа	10.69	0.56	11.25
	Подготовка к лекции	Конспект.	Собеседование	2.85	0.15	3.00
	Подготовка реферата, доклада	Реферат	Доклад	10.69	0.56	11.25
	Подготовка реферата, доклада	Реферат	Доклад	10.69	0.56	11.25
	Самостоятельное изучение литературы	Конспект	Собеседование	3.56	0.19	3.75

Итого за семестр	38.48	2.03	40.50
Итого	38.48	2.03	40.50

Контрольные точки и виды отчетности

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
4 семестр			
1.	Самостоятельная работа студента по темам 1 – 5. Сдача контрольных нормативов 1-2	9 неделя	25
2.	Самостоятельная работа студента по темам 6-11 Сдача контрольных нормативов 3-4.	18 неделя	30
Итого за 4 семестр		20 недель	55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, используя рекомендуемые источники информации, представленные в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам

дисциплине необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

Методические указания по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий, практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка к собеседованию.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам. Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику обучения элементам флорбола. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме. При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, снарядами и оборудованием. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий.

Индивидуальные творческие задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, демонстрировать технику элементов флорбола, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

~ Цель творческих заданий:

- ~ помочь студентам систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;

- научить приемам решения практических задач, способствовать овладению навыками и умениями выполнения расчетов;

- графических и других видов заданий; научить их работать с книгой, документацией и схемами, пользоваться справочной и научной литературой, ГОСТами;

- формировать умение учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности магистрантов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Перечень и содержание творческих заданий представлены в фонде оценочных средств. Студенты в процессе самостоятельной работы могут готовиться к выполнению творческих заданий.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники флорбола позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, демонстрировать технику флорбола, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации элементов флорбола раздела школьной программы по физкультуре. При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования снарядами и оборудованием установленными Правилами соревнований. При проверке задания, оценивается техника выполнения элементов флорбола в соответствии с критериями оценки (см. раздел «Фонд оценочных средств»).

На практических занятиях осваивается и совершенствуется техника и методика обучения флорбола; изучаются комплексы различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств; занимаются судейской практикой; углубляются, закрепляются и совершенствуются знания, полученные на лекционных занятиях; осуществляется контроль за выполнением самостоятельной работой студентов; формируются профессионально-педагогические навыки проведения отдельных общеразвивающих и специальных упражнений, затем частей урока или учебно-тренировочного занятия и, наконец, урока/тренировочного занятия в целом; разработки учебной документации (конспекта, Положения); анализа урока своих товарищей; методики проведения тестирования.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Олин, В. Н. Технологии спортивной тренировки во флорболе : монография / В.Н. Олин. - Москва|Берлин :Директ-Медиа, 2018. - 236 с. : ил., табл., схем. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 230-233. - ISBN 978-5-4475-8170-1, экземпляров не ограничено.

Дополнительна литература:

1. Флорбол : правила игры : действительны с 1 июля 2010 г. / рус. текст и трактовка [правил] А.А. Баженова ; [пер. с англ. А.А. Баженов]. - М. : Советский спорт, 2011. - 72 с. - ISBN 978-5-9718-0508-3, экземпляров 25

2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Книга

находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-94839-660-6, экземпляров не ограничено

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3, экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1 <http://www.floorball.org>

2. <http://www.ffrus.ru>

Программное обеспечение:

1. MicrosoftOfficeStandard 2013: <https://www.microsoft.com/ru-ru/Licensing/product-licensing/office.aspx>. Программные средства для подготовки и просмотра электронных документов: AdobeReader (подлежит обновлению при необходимости)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.

Требования к оформлению доклада

Доклад по дисциплине как форма контроля самостоятельной работы студентов, представляет собой краткое изложение научной проблемы с исторической точки зрения, содержащейся в одном или нескольких произведениях.

Общий объём работы составляет 7-15 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Доклад содержит: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, список литературы (содержит не менее 3-х источников), приложения (по мере необходимости).

Доклад начинается с оглавления, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса с точки зрения исторической и научно-методической проблематики (обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

В основной части излагается в логической последовательности материал по теме доклада. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например [12, с.56] или "В работе [11] рассмотрены...." В начале основной части целесообразно включить несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему доклада, а в конце подвести итоги и сделать заключение по каждой глав или параграфу.

Для наглядности изложения материала доклад желательно сопровождать рисунками и таблицами, на которые в тексте должны быть соответствующие ссылки.

Все иллюстрации в докладе должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в докладе. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график....приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте доклада только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

В заключительной части доклада содержится краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы, источники литературы нумеруются и располагаются в алфавитном порядке (список литературы должен содержать на менее 3-х источников).

Доклад должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта – черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое - 30 мм, верхнее, и нижнее – 20 мм, левое – от 10 до 15 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.

Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Название глав и подзаголовков должны быть выделены. Размер шрифта для названия глав и подзаголовков - 14 (полужирный). Точка в конце заголовка не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.