

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества «Контакт» города Тюмени

Рассмотрено на заседании Педагогического Совета
Протокол № 5 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Контакт» города Тюмени

Е.И. Лыскова

«31» августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Автор-составитель:

Симон Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

Тюмень, 2017

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	5
2.1.Режимы тренировочной работы	7
2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта мини-футбол	8
3. Методическая часть	13
4. Система контроля и зачетные требования.....	42
5. Перечень информационного обеспечения.....	47
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	49

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по мини-футболу МАУ ДО ЦРТДиЮ «Контакт» города Тюмени является модифицированной и составлена на основе примерной программы «Мини-футбол (футзал): программа / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2008. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). Рекомендована Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ.

Программа рассчитана на спортивную подготовку обучающихся в рамках начального этапа.

Мини-футбол – командная игра, требующая как индивидуального технического мастерства, так и тактических командных взаимодействий на базе разносторонней физической и психологической подготовленности. Но на начальных этапах многолетней подготовки на первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и разностороннее развитие физических качеств, с акцентом на развитие координационных способностей юных мини-футболистов.

Мини-футбол– это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в мини-футболе действуют общие принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта такие как: систематичность, последовательность, доступность и достаточность педагогических нагрузок, непрерывность тренировочного процесса и другие. С учетом специфики реализации программы в рамках дополнительного образования, тренировочный процесс должен быть построен на основе оздоровительной и воспитательной направленности.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься мини-футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Программа спортивной подготовки рассчитана на период 3 года.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) — вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по мини-футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники мини-футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные

мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Расписание тренировок составляется МАУ ДО ЦРТДиЮ «Контакт» города Тюмени по представлению педагога в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В 2016/17 учебном году объем часов в неделю для группы занимающихся составляет 4,5 часа согласно нагрузке педагога.

2. Нормативная часть

Программа спортивной подготовки по мини-футболу составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (далее - ФССП) разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП).

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки мини-футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-14

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься мини-футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов мини-футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к мини-футболу. Все желающие продолжить мини-футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта мини-футбол**

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	35-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	22-28
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	4-6

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки (первоначальном отборе) следует учитывать степень влияния физических качеств и телосложения на перспективность обучающегося. В мини-футболе основными физическими качествами являются: скоростные способности, специальная (скоростная) выносливость, координационные способности, силовые способности.

Наиболее информативными и валидными педагогическими тестами, определяющими уровень развития общей и специальной физической подготовленности являются следующие: (таблица 3)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)

На этапе начальной подготовки рекомендован следующий максимальный объем тренировочной нагрузки (таблица 4) и соревновательной деятельности (таблица 5).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки		
	до года	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4,5	9	9
Количество тренировок в неделю	3	4	4
Общее количество часов в год	189	378	378
Общее количество тренировок в год	126	168	168

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта мини-футбол

Таблица 5

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

Учебно-тренировочные сборы на начальном этапе не предусмотрены.

Учебный план для учащихся 1 года обучения

№ учеб-ного раз-дела	Наименование раздела (дисциплины, модуля)	Всего час.	В том числе, час			Формы контроля
			Теория	Практ. занятия	Соревнования	
1	Основы техники мини-мини-мини-мини-футбола	40		40		Контрольные упражнения (время)
2	Общая физическая подготовка	80		80		Контрольные нормативы (время)
3	Специальная физическая подготовка	38		38		Контрольные нормативы (время)
4	Основы тактических приемов	20		20		Контрольные упражнения (время)
5	Правила соревнований	3	1	2		Учебная игра
6	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и гигиена занимающегося.	1	1			Устный опрос
Итоговая аттестация		7		2	5	
Итого:		189	2	182	5	

Медицинские возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим начальную спортивную подготовку

Медицинские возрастные требования.

К тренировкам допускаются только абсолютно здоровые дети в возрасте от 8 лет.

Психофизические требования: достаточный уровень развития основных физических качеств (ОФП): скорости (быстрота одиночного действия, темп движений), силы, специальной выносливости, ловкости; специальной психической подготовленности: скорость переключения внимания, объем внимания, коммуникативность.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих этап начальной спортивной подготовки

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта мини-футбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта мини-футбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 7

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка мини-футбольная	штук	14
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота мини-футбольные	комплект	2
2	Мяч мини-футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки мини-футбольного поля	штук	6
4	Ворота мини-футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Занимающиеся на этапе начальной подготовки спортивной экипировкой не обеспечиваются.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Группы начальной подготовки формируются из числа желающих заниматься мальчиков и девочек в возрасте не моложе 7 лет. Обязательное условие - наличие медицинского допуска к занятиям мини-футболом. Количество занимающихся в группе 12-14 человек.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

На начальном этапе индивидуальная подготовка осуществляется в процессе групповых занятий за счет индивидуального подхода: подбора индивидуальных методов обучения, исправления ошибок, развития физических качеств (дозировка, интенсивность физических нагрузок), психологических воздействий, системы индивидуальных домашних заданий, ведения дневников самонаблюдения.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

На этапе НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

В структуре годичного макроцикла выделяется 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Поскольку к соревнованиям группа НП 1 года обучения допускается примерно через 9 месяцев с начала тренировок, подготовительный период будет длиться 9 месяцев. Он состоит из 3 мезоциклов: втягивающего, базового и контрольно-подготовительного.

1 год обучения ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – 9 МЕСЯЦЕВ

Название Мезоцикла	Задачи	Основные средства
Втягивающий	Разносторонняя физическая подготовка	Равномерный и переменный, бег, силовые упражнения (с отягощением и весом собственного тела), скоростные упражнения: на развитие быстроты простой и сложной реакции, быстроты одиночного движения, темпа), упражнения с

		максимальной амплитудой.
Базовый	Освоение основ техники	Школа мяча. Подготовительные, одиночные двигательные действия: перемещения с мячом и без мяча, остановки.
Контрольно-подготовительный	Освоение правил соревнований	Стандартные положения, правила розыгрыша мяча.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 1 МЕСЯЦ

Название Мезоцикла	Задачи	Основные средства
Предсоревновательный	Становление спортивной формы, освоение технических приемов.	Соревновательные упражнения: взаимодействие с партнерами, противодействие сопернику, упражнения, направленные на исправление технических ошибок.
Соревновательный	Достижение взаимодействия с партнерами	Средства тактической подготовки, соревновательные упражнения.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД 2 МЕСЯЦА

Название мезоцикла	Задачи	Основные средства
Восстановительный	Восстановление, укрепление здоровья, полноценный отдых	Подвижные и спортивные игры, гигиенические процедуры, плавание.

Планирование учебно-тренировочного процесса на учебный год составляется педагогом дополнительно с учетом набора, возраста обучающихся и учебной нагрузки.

3. Методическая часть

Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по мини-футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы: – травмы при падении на скользком грунте; – выполнение упражнений без разминки; – травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях мини-футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. 1.4. После окончания занятий мини-футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по мини-футболу

2.1. Занятия по мини-футболу проводятся в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по мини-футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами мини-футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований

3.6. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях мини-футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В многолетнем процессе занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха спортсменов в мини-футболе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост	+	+	+										
2.	Мышечная масса							+	+	+				
3.	Быстрота						+							
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила									+	+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность		+	+	+	+					+	+	+	

На начальном этапе подготовки основными средствами тренировочных воздействий являются:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения (упражнения «школы мяча»);
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Содержание и последовательность изучения программного материала по технической подготовке

Группы начальной подготовки

Содержание	Последовательность	
	Локальная «А»	Глобальная «Б»
<u>Техника передвижения:</u>		
Бег обычный	1	1
Остановки	2	
Повороты	3	

Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом	4	
Сочетание разных способов бега	5	
Прыжки	6	
Сочетание приемов техники передвижения	7	
<u>Удары по мячу ногой:</u>		2
Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1	
Внутренней частью подъема по неподвижному мячу	2	
Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу	3	
Средней частью подъема по неподвижному мячу	4	
Средней частью подъема по катящемуся мячу		
Средней частью подъема по летящему мячу	5	
Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	6	
Резанные по неподвижному и катящемуся мячу		
Носком	7	
Пяткой		
С поворотом, через себя в падении	8	
	9	
	10	
	11	
<u>Остановки мяча:</u>		3
Катящегося мяча подошвой	1	
Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	
Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы	3	

Бедром	4	
Грудью	5	
Средней частью подъема	6	
С переводом	7	
Головой	8	
<u>Ведение мяча:</u>		4
Внешней частью подъема	1	
Средней частью подъема	2	
Внутренней частью подъема	3	
Носком	4	
С изменением направления	5	
<u>Обманные движения:</u>		5
«Разножка»	1	
Разворотом	2	

**Упражнения для развития двигательных качеств
группы начальной подготовки**

Общие	Специальные
<p>Преимущественно развивающие силу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Лазание по канату. 3. Отжимание в упоре лежа. 4. Метание снарядов. 5. Упражнения с сопротивлением. 6. Борьба. 	<p>Преимущественно развивающие силу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по мячу. 2. Толчки туловищем. 3. Отбор мяча ногой. 4. Вбрасывание мяча. <p>Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>
<p>Преимущественно развивающие быстроту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторный бег. 2. Переменный бег. 3. Ускорения. 4. Старты. 5. Бег прыжками, семенящий и т. п. 6. Баскетбол. 	<p>Преимущественно развивающие быстроту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторный бег с мячом. 2. Переменный бег с мячом. 3. Ускорения с мячом. 4. Старты с мячом.

7. Ручной мяч.	
Преимущественно развивающие выносливость:	Преимущественно развивающие выносливость:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссы. 2. Переменный бег. 3. Лыжные гонки. 4. Гребля. 5. Плавание. 6. Баскетбол. 7. Хоккей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. 2. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. 3. Игровые упражнения большой интенсивности
Преимущественно развивающие ловкость:	Преимущественно развивающие ловкость:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика. 2. Гимнастика. 3. Прыжки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование мяча ногами и головой. 2. Доставка головой высоко подвешенного мяча. 3. Ведение мяча головой. 4. Удары по мячу у стенки и сетки. 5. Жонглирование мяча руками (для вратарей). 6. Доставка руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).

Упражнения для совершенствования тактики игры группы начальной подготовки

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).
Ведение мяча и обводка	Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.
Открывание и закрывание	Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.
Выбор позиции для отбора и перехвата мяча	Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд
Страховка и взаимостраховка	Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к

	разучиванию комбинаций.
Комбинация приемов тактики	Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

Примерные требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В мини-футболе при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общefизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС

и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин) Направленность 100-130 Аэробная (восстановительная) 140-170 Аэробная (тренирующая) 160-190 Анаэробно-аэробная (выносливость) 170-200 Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) 170-200 Алактатная-анаэробная (скорость - сила) По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, Таблица 7, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность

ЧСС уд./10 с уд./мин Максимальная 30 и < 180 и < Большая 29-26 174-156 Средняя 25-22 150-132 Малая 21-18 126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1+P2+P3)-200)/10$.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка Индекс Руффье Отлично 2 и менее Хорошо 3-6 Удовлетворительно 7-10 Плохо 11-14 Очень плохо 15-17 Критическое 18 и более

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомен-

даций врача. Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Программа углубленного медицинского обследования 1. Комплексная клиническая диагностика. 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния. 3. Оценка сердечно - сосудистой системы. 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена. 5. Контроль состояния центральной нервной системы. 6. Уровень функционирования периферической нервной системы. 7. Оценка состояния органов чувств. 8. Состояние вегетативной нервной системы. 9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведение психологической подготовки В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану. Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.). По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить

психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. 3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно. Обязательным компонентом подготовки юных мини-футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп. Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13 - 14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время.

Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Теоретические занятия (для всех учебных групп) Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Мини-футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных мини-футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях мини-футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история мини-футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерные темы теоретических занятий (для всех учебных групп)
Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по мини-футболу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Развитие мини-футбола в России и за рубежом Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Всерос-

сийские соревнования по мини-футболу. Участие российских мини-футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный мини-футбол пути его дальнейшего развития. Федерация мини-футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий мини-мини-футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы мини-футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглажи-

вание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. Физиологические основы спортивной тренировки Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности мини-футболиста. Общая и специальная физическая подготовка Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными мини-футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных мини-футболистов. Техническая подготовка Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки мини-футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных мини-футболистов. Основные недостатки в технике мини-футболистов и пути их устранения. Тактическая подготовка Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глу-

бину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются мини-футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры мини-футболистов высокой квалификации. Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке мини-футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства мини-футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки мини-футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у мини-футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка мини-футболиста к предстоящим соревнованиям. Основы методики обучения и тренировки Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных мини-футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных мини-футболистов. Урок - основная форма организации и проведения заня-

тий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый. Правила игры. Организация и проведение соревнований Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Установка перед играми и разбор проведенных игр Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Места занятий, оборудование и инвентарь Мини-футбольное поле для проведения занятий и соревнований по мини-футболу и требования к его состоянию. Уход за мини-футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за мини-футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп) Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости,

гибкости) 1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. 3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. 4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. 5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. 6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбе-

га. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). Специальная физическая подготовка 1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыж-

ковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание мини-футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски мини-футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением. 3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками. 4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя

подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Изучение техники и тактики игры. Для групп начальной подготовки.

Техника игры Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бга и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. Ловля

летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекастом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Тактика игры Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Тактика защиты Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения. Техническая подготовка Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Реза-

ные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактическая подготовка Тактика нападения Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для

решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств мини-футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–

2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные. К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят: – от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; – от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе; – от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: 1) воспитание личностных (любовь к спорту и мини-футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д. 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи. Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и

лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни мини-футболистов все равно должен основываться на требованиях мини-футбола. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; - истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно. На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются мини-футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:
- научить юных мини-футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном мини-футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции.

Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

Примерные планы применения восстановительных средств.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного мини-футбола. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных мини-футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма. Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью. Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием мини-футболистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных мини-футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ. Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов: — оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; — рациональный распорядок дня; — личная гигиена; — специализированное питание и рациональный питьевой режим; — закаливание; — гигиенические условия тренировочного процесса; — специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке мини-футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социальногигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Особенности учебной деятельности юных мини-футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час. Питание юных мини-футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехра-

зовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Примерный план восстановительных мероприятий по виду спорта мини-футбол: баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план антидопинговых мероприятий.

Допинг запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве

видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда. Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

1. Индивидуальные консультации спортивного врача.
2. Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
3. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач: - формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем; - опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; - раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств); - формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов; - воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; - пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; - повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерные планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных организаций является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Мини-футбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса мини-футболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения мини-футболу. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией мини-футбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда мини-футболисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность мини-футболистам получить квалификацию судьи по мини-футболу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4. Система контроля и зачетные требования

Для оценки эффективности процесса обучения на этапе начальной подготовки рекомендуются следующие критерии:

стабильность состава занимающихся;
динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности занимающихся;

уровень усвоения техники;

Требования к результатам реализации ПСП на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений;

всестороннее гармоничное развитие.

Контрольно-переводные нормативные требования. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке.

При выполнении зачетных требований необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на показатели результативности

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 12,0 сек.) Бег на 60 м со старта (не более 16,0 сек.) Челночный бег 3x10 м (не более 12 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см.) Тройной прыжок (не менее 250 см.) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см.)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учёта времени)

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатами реализации Программы на начальном этапе подготовки являются:

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

Присвоение спортивных разрядов на этапе начальной подготовки: с 9 лет – массовые юношеские разряды.

Переводные нормативы этапа начальной подготовки

(3 года обучения)

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка		
		НП - 1	НП - 2	НП - 3
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3

	Бег 60 м (сек)	-	-	-
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0
Техническая подготовка	Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния с расстояния 10 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.	6	7	8
	Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.	10	20	30

Контроль за тактической подготовленностью осуществляется в игровых ситуациях.

«Квадрат» 4 x 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование тактических действий мини-футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов мини-футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек. Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг

другу использую не более двух касаний мяча, двое защитников, располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. На 1 году обучения количество касаний мяча не ограничено. На 2 году обучения – допускается 2 касания мяча. На 3 году обучения допускается 1 касание мяча.

Основной вид контроля – педагогическое тестирование, которое проводится 2 раза в год: в декабре и мае.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в обуви без шипов, в полной игровой форме. Бег на дистанцию 15 м, 30 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта. Тройной прыжок: По команде судьи спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется со взмахом рук вверх.

Прыжок в высоту без взмаха рук. Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного раз-

гибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется без замаха рук.

Техническая подготовка

Контроль спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 9-13 лет – с расстояния 11 метров), мини-футболисты посылают мяч по воздуху в заданную зону ворот, разделённых по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по 3 удара каждой ногой любым способом. Учитываются суммы попаданий.

3. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (1 ставится в 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м ставятся еще 3 стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется от старта до пересечения ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки.

5. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Голомазов С.В. Мини-футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
2. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Мини-футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский мини-футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
3. Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Мини-футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Мини-футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных мини-футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности мини-футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных мини-футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка мини-футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Мини-футбол. Учебная программа для спортивных школ. 10. Чирва Б.Г. Мини-футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
11. Чирва Б., Голомазов С. Мини-футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади мини-футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
12. Чирва Б.Г. Мини-футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в мини-футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

**Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе
лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими
спортивную подготовку**

1. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org

2. <http://www.youtube.com/watch?v=xicOuKIkkQw&list=PLqd50LbDK5DbprbObjyNyZSILqVe5JSI> f =мини-футбол+тренировки

3. <http://www.minsport.gov.ru/>- (сайт Министерства спорта России).

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сформирован на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и время проведения	Участники мероприятия	Место проведения	Планируемое количество участников
1.	Кубок губернатора Тюменской области	Октябрь-февраль	2006 г.р.	Г. Тюмень	12
2.	Первенство г. Тюмени	Ноябрь-март	2007-2008 г.р.	Г. Тюмень	12
3.	Первенство г. Тюмени	Ноябрь-март	2005-2006 г.р.	Г. Тюмень	12
4.	Кубок ФК «Юная Сибирь»№	Февраль - апрель	2009-2010 г.р.	Г. Тюмень	12
5.	Кубок главы администрации Нижней Тавды	октябрь	2007-08 г.р.	Нижняя Тавда	10
6.	Открытый кубок центра ДО «Контакт»	Ноябрь-март	2003-2004 2005-2006 2007-2008	Г. Тюмень	40
7.	Турнир «Кожаный мяч»	май	2003-2004 2005-2006 2007-2008	Г. Тюмень	40
8.	Товарищеские игры	Октябрь-май	2003-2004 2005-2006 2007-2008 2009-2010	Г. Тюмень	60