

Установа адукацыі
“Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна”
Кафедра спартыўных дысцыплінаў і методык іх выкладання

Ул.П.Люкевіч

Электронны вучэбна-метадычны комплекс
**ПАВЫШЭННЕ СПАРТЫЎНАГА МАЙСТЭРСТВА.
ФУТБОЛ**

Брэст
БрДзУ імя А. С. Пушкіна
2025 г.

УДК 796.332:37

6-05-0115-01 Образование в области физической культуры (1-03 02 01 Физическая культура)

Укладальнік

дацэнт кафедры спартыўных дысцыплінаў і методык іх выкладання

УА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С.Пушкіна”

Ул. П. Люкевіч

Рэцэнзенты:

УА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С.Пушкіна”

загадчык кафедры фізічнай культуры

кандыдат педагагічных навук, дацэнт

Т. С. Дзямчук

УА “Брэсцкі дзяржаўны тэхнічны ўніверсітэт”

загадчык кафедры фізічнага выхавання і спорта

кандыдат педагагічных навук, дацэнт

М. М. Філіпаў

Люкевіч, Ул. П. Электронны вучэбна-метадычны комплекс “Павышэнне спартыўнага майстэрства. Футбол” / пад рэд. Ул. П. Люкевіча; Брэст. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна. – Брэст: БрДзУ, 2025. – 42 с.

У электронным вучэбна-метадычным комплексе прадстаўлены навучальны матэрыял па вучэбнай дысцыпліне “Павышэнне спартыўнага майстэрства. Футбол”.

ЭВМК уключае праграмна-метадычны матэрыял, тэарэтычныя звесткі пра падставы бяспекі і зместу гульні, практычныя заданні па засваенню тэхнікі і тактыкі гульні, актуалізацыю дадзенай тэматыкі, змест вучэбнага матэрыялу, прыкладны тэматычны план, падставовыя заліковыя патрабаванні, спісы асноўнай і дадатковай літаратуры, кароткі тэрміналагічны слоўнік, пералік пытанняў для самаправеркі і кантролю ведаў. Прадстаўлены матэрыял мае непасрэдныя адносіны таксама да версіі футзала.

Выданне прызначанае для студэнтаў факультэта фізічнага выхавання і спорту па спецыяльнасці 6-05-0115-01 “Адукацыя ў галіне фізічнай культуры” (1-03 02 01 Фізічная культура)

ЗМЕСТ

Тлумачальная запіска	5
Праграма-метадычны матэрыял. Змест вучэбнага матэрыялу	9
Раздзел I. Тэарэтычныя падставы выбранага віду спартыўных гульняў (футбол)	9
Раздзел II. Практычныя ўменні і навыкі ў выбраным відзе спартыўных гульняў (футбол)	11
Раздзел III. Тэарэтыка-метадычныя асаблівасці падрыхтоўкі ў футболе	14
Раздзел IV. Практыка-арыентаваная падрыхтоўка ў футболе	29
Раздзел V. Спецыфіка фізічнай падрыхтоўкі ў футболе	30
Раздзел VI. Спецыфіка тэхніка-тактычнай падрыхтоўкі ў футболе	31
Раздзел VII. Рэгламентацыйныя асаблівасці гульні ў футбол	32
Вучэбна-метадычная карта навучальнай дысцыпліны	33
Інфармацыйна-метадычная частка	37
Пералік заданняў для самастойнай працы студэнтаў пад кіраваннем	39

ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

Кароткая анатацыя. Электронны вучэбна-метадычны комплекс уключае ў сябе падставовыя матэрыялы па навучанню тэхнікі і тактыкі гульні ў футбол, а таксама выяўляе іх змест адносна тэорыі і практыкі адпаведнай вучэбнай дысцыпліны. ЭВМК прызначаны для падрыхтоўкі да заняткаў студэнтаў факультэта фізічнага выхавання і спорту дзённай і завочнай формы атрымання вышэйшай адукацыі.

Мэтаю вучэбнай дысцыпліны выступае фармаванне ў студэнтаў прафесійна-педагагічных ведаў, уменняў і навыкаў, што неабходныя для правядзення заняткаў па футболе. Задачамі навучальнай дысцыпліны з'яўляюцца выхаванне высокіх маральных, валявых, фізічных якасцяў і ўдасканаленне тактыка-тэхнічных дзеянняў у футболе; набыццё прафесійных навыкаў, ведаў і ўменняў у пытаннях арганізацыі і правядзення вучэбна-трэніровачнага працэсу; удасканаленне спартыўнага майстэрства ў накірунку паляпшэння вынікаў; выкананне нарматыўных патрабаванняў па спартыўнай падрыхтоўцы; дасягненне высокай працаздольнасці на працягу ўсяго перыяду навучання ў сістэме вышэйшай школы.

Электронны вучэбна-метадычны комплекс “Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)” распрацаваны для студэнтаў факультэта фізічнага выхавання і спорту па спецыяльнасці 6-05-0115-01 “Адукацыя ў галіне фізічнай культуры” (1-03 02 01 Фізічная культура) і разглядаецца як неад’емная частка працэсу вышэйшай адукацыі, што прадугледжвае вывучэнне студэнтамі тэарэтычных і практычных аспектаў футбола, і характарызуецца як неабходны элемент навучальнага працэсу.

Электронны вучэбна-метадычны комплекс “Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)” дазваляе не толькі сфармаваць у студэнтаў прафесійна-педагагічныя веды, уменні і навыкі, што неабходныя для правядзення заняткаў па футболе, але таксама стымулюе іх самастойную актыўнасць у гэтым накірунку.

Задачы Электроннага вучэбна-метадычнага комплексу “Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)”:

- выхаванне высокіх маральна-валявых якасцяў студэнтаў;
- фармаванне неабходных фізічных кандыцыяў;
- удасканаленне тэхніка-тактычных здольнасцяў;
- набыццё прафесійных навыкаў, ведаў і ўменняў;
- арганізацыя і правядзенне вучэбных трэнінгаў на падставе атрыманых ведаў па тэорыі і методыцы спартыўных гульняў;
- удасканаленне спартыўнага майстэрства ў мэтах наступнага паляпшэння вынікаў;
- выкананне нарматыўных патрабаванняў па спартыўнай падрыхтоўцы;
- падтрымка высокай працаздольнасці на працягу ўсяго перыяду навучання ва ўстанове вышэйшай адукацыі.

Праца са студэнтамі праводзіцца ў форме вучэбна-трэнінгавых заняткаў, тэарэтычны раздзел падаецца ў выглядзе камунікацыяў паміж выкладчыкам і навучэнцамі ў працэсе практычных заняткаў, што падмацоўваецца таксама

самастойным вывучэннем студэнтамі спецыяльнай літаратуры. Вучэбная практыка прадугледжвае ўдасканаленне навыкаў у арганізацыі і арбітражы спаборніцтваў па футболе. Месца вучэбнай дысцыпліны ў сістэме падрыхтоўкі спецыяліста адпаведнага профілю суадносіцца з іншымі вучэбнымі дысцыплінамі. Вучэбная дысцыпліна “Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)” адносіцца да дадатковых відаў навучання. Адбор зместу курса праводзіцца з выкарыстаннем такіх крытэрыяў, як актуальнасць, фундаментальнасць, кампетэнтнасць. Вучэбная дысцыпліна “Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)” суадносіцца з навучальнай дысцыплінай “Спартыўныя і рухавыя гульні і метадыка выкладання”, што дазваляе рэалізаваць сістэму практычных заняткаў.

Падставовымі педагогічнымі сродкамі навучання, што адпавядаюць мэтам вывучэння дысцыпліны, з’яўляюцца такія, праблемнае навучанне на практычных занятках, праца ў парах і мікрагрупах. Для ацэнкі дасягненняў студэнтаў выкарыстоўваецца такі дыягнастычны інструментарый, як:

- выкананне заданняў на практычных занятках;
- здача кантрольных нарматываў;
- здача заліку па навучальнай дысцыпліне.

Патрабаванні да засваення вучэнай дысцыпліны “Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)” у адпаведнасці з адукацыйнымі стандартамі і павінна забяспечыць фармаванне ў студэнтаў спецыялізаваных кампетэнцый авалодання навыкамі арганізацыі і арбітражу спартыўных спаборніцтваў, рэалізацыі належнага ўзроўню тэхніка-тактычнай і фізічнай падрыхтаванасці ў варунках вучэбна-трэнінгавай дзейнасці і на спаборніцтвах у выбраным відзе дзейнасці ў адпаведным відзе спорту. У выніку вывучэння дысцыпліны студэнт павінен ведаць:

- патрабаванні да тэхнікі бяспекі падчас заняткаў і спаборніцтваў па футболе;
- метадыку правядзення вучэбна-трэнінгавых заняткаў па футболе;
- падставовыя прынцыпы планавання;
- сродкі фізічнай, тэхнічнай і тактычнай падрыхтоўкі ў футболе.

На падставе атрыманых ведаў студэнт павінен:

- кантраляваць, ацэньваць і аналізаваць галоўныя паказальнікі падрыхтаванасці спартоўца ў футболе;
- арганізаваць і ажыццяўляць вучэбна-трэнінгавы працэс па футболе;
- праяўляць набытую падрыхтаванасць падчас спаборніцтваў;
- арганізаваць і праводзіць спаборніцтвы па футболе.

У выніку вывучэння дысцыпліны студэнт павінен авалодаць:

- метадыкай выкарыстання сродкаў фізічнага выхавання ў футболе;
- асаблівасцямі метадыкі прымянення практыкаванняў у залежнасці ад узроўня і ўзросту навучэнцаў;
- сучаснымі падыходамі прымянення футболу ў мэтах аздаравлення;
- метадыкай правядзення заняткаў з дзецьмі;
- авалодаць метадыкай правядзення заняткаў на стадыёне;
- метадыкай аказання першай дапамогі.

Агульны аб'ём вучэбна-трэнінгавых заняткаў складае 200 гадзінаў. Вучэбным планам прадугледжана наступнае размеркаванне гадзінаў па гадах навучання: 1-шы курс – 106/104 гадзінаў, 2-гі курс – 106/104 гадзінаў, 3-ці курс – 64/54 гадзіны, 4-ты – 106/104 гадзіны. Бягучая атэстацыя на дзённай форме атрымання адукацыі праводзіцца ў адпаведнасці з вучэбным планам спецыяльнасці ў форме заліку ў першым-восьмым семестрах.

Праграмай прадугледжваецца вывучэнне наступных раздзелаў:

- 1.Тэарэтычныя падставы выбранага віду спартыўных гульняў (футбол)
- 2.Практычныя ўменні і навыкі выбранага віду спартыўных гульняў (футбол)
- 3.Тэарэтыка-метадычныя асаблівасці падрыхтоўкі ў футболе
- 4.Практыка-арыентаваная падрыхтоўка ў футболе
- 5.Спецыфіка фізічнай падрыхтоўкі ў футболе
- 6.Спецыфіка тэхніка-тактычнай падрыхтоўкі ў футболе
- 7.Рэгламентацыйныя асаблівасці гульні ў футбол

Тэматыка раздзелаў уключае вывучэнне гісторыі развіцця віду спартыўных гульняў; тэхнікі бяспекі на занятках спартыўнымі гульнямі; агульнатэарэтычнай часткі; зместу і характарыстыкі выбранага віду спартыўных гульняў; класіфікацыі і аналізу тэхнікі і тактыкі гульні; правілаў спаборніцтваў і методыкі судзейства, а таксама мае прызначэнне для засваення студэнтамі агульнай і адмысловай фізічнай падрыхтоўкі; тэхнікі гульні і методыкі навучання; тактыкі гульні і методыкі навучання; вучэбнай гульні і ўдзел у спаборніцтвах.

Прапанова чарговасці раздзелаў праграмы абумоўлена неабходнасцю паслядоўнага засваення адмысловых ведаў, уменняў і навыкаў у тэорыі і практыцы спартыўных гульняў.

Дысцыпліна “Павышэнне спартыўнага майстэрства” уключае толькі практычныя заняткі і накіравана на непасрэднае авалоданне тэхнікай і тактыкай гульні выбранага віду спорту (футбол) і методыкі яго навучання. На практычных занятках раскрываюцца такія пытанні, як гісторыя ўзнікнення і развіцця футбалу, падставы тэхнікі і тактыкі, асаблівасці методыкі навучання тэхнікі і тактыкі, правілы спаборніцтваў, методыка судзейства, матэрыяльна-тэхнічнае забеспячэнне навучальнага і трэнінгавага працэсу, удзел у спаборніцтвах, навыкі вядзення пратаколу гульняў.

Размеркаванне аўдыторных гадзінаў па відах заняткаў і семестрах на дзённай форме атрымання адукацыі:

Семестры	Аўдыторныя гадзіны, разам	Практычныя заняткі	Бягучая атэстацыя
I	54	54	Залік
II	52	52	Залік
III	54	54	Залік
IV	52	52	Залік
V	32	32	Залік
VI	32	32	Залік
VII	54	54	Залік
VIII	52	52	Залік
Разам	382	382	

Формай кантролю з’яўляюцца залікі ў 1-8 семестрах. Да заліку дапускаюцца студэнты, якія наведалі ўсе практычныя заняткі і авалодалі тэхнічнымі і тактычнымі прыёмамі гульні ў футбол, у аб’ёме навучальнага матэрыялу за адпаведны курс вучобы.

ПРАГРАМНА-МЕТАДЫЧНЫ МАТЭРЫЯЛ ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛА

1-4 КУРС

РАЗДЗЕЛ I. ТЭАРЭТЫЧНЫЯ ПАДСТАВЫ ВЫБРАНАГА ВІДУ СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯЎ (ФУТБОЛ)

Тэма 1.1. Тэхніка бяспекі на занятках па футболе

Агульныя патрабаванні да бяспекі. Абавязкі і правы. Правілы асабістай гігіены. Рэкамендацыі па забеспячэнню патрабаванняў да бяспекі перад пачаткам, падчас і пасля заняткаў па футболе. Патрабаванні да бяспекі ў аварыйных сітуацыях. Падставовыя правілы тэхнікі бяспекі на вучэбна-трэнінгавых занятках і на спаборніцтвах па футболе. Тэхніка бяспекі і прафілактыка траўматызма. Кантроль тэхнічнай падрыхтаванасці ў футболе, нагрузкі на трэніроўках і на спаборніцтвах. Кантроль тэхнічнай падрыхтаванасці. Практыка рухавых і спартыўных гульняў з элементамі футбола. Масаж. Самамасаж. Самакантроль спартоўца. Змест і роля медыцынскага кантролю на занятках фізічнай культурай і спортам.

Тэма 1.2. Агульныя падставы тэорыі футбола

Гістарычны агляд развіцця футбола на свеце, у Еўропе, рэгіёне, краіне. Сучасны стан футбола на свеце і на Беларусі. Змест гульні. Характарыстыка футбола як сродка фізічнага выхавання. Арганізацыя заняткаў па футболе ў школе.

Агульныя падставы навучання і трэнінгу. Галоўныя прынцыпы навучання. Паняцце пра структуру і змест занятку. Задачы па выхаванню ў працэсе навучання і трэнінгу.

Тэма 1.3. Змест гульні і яе характарыстыка. Класіфікацыя і аналіз тэхнікі і тактыкі гульні

Тэрміналогія. Падставовыя гульнявыя прыёмы і іх характарыстыка. Класіфікацыя і аналіз тэхнікі і тактыкі гульні, методыка навучання і трэнінгу. Паслядоўнасць у навучанні тэхнікі гульні. Індывідуальныя, групавыя, камандныя ўзаемадзеянні падчас атакі і абароны. Характарыстыка падставовых мадэляў гульні падчас атакі і абароны. Залежнасць выбару тактычнай задачы ад узроўня тэхнічнай падрыхтаванасці. Планаванне працэсаў трэнінгу і спаборніцтваў. План-канспект навучальна-трэнінгавага занятку па футболе. Паняцце міжгульнявога цыклу. Збор як форма падрыхтоўкі да спаборніцтваў. Фармаванне складу футбольнай каманды да ўдзелу ў спаборніцтвах. Падвядзенне вынікаў выступлення футбольнай каманды ў спаборніцтвах. Аналіз індывідуальнай і каманднай гульнявой дзейнасці футбалістаў.

Тэма 1.4. Правілы спаборніцтваў і методыка арбітражу

Змест правілаў гульні ў футбол і падставы методыкі арбітражу. Правілы правядзення спаборніцтваў па футболе. Абавязкі брыгады арбітраў. Арбітры ў сістэме VAR. Запасны арбітр. Інспектар матчу. Тэрміналогія і падставовыя жэсты арбітраў. Пракакол гульні. Месца правядзення спаборніцтваў і яго характарыстыка. Змяненні трактовак асобных правілаў у футболе. Методыка

арбітражу на спаборніцтвах. Дакументацыя на спаборніцтвах. Пратакол гульні. Кваліфікацыя арбітра. Пятрабаванні да знешняга выгляду арбітра. Тэхнічныя сродкі арбітражу гульняў.

РАЗДЕЛ II. ПРАКТИЧНЫЯ ЎМЁНЫ І НАВЫКІ Ў ВЫБРАНЫМ ВІДЭ СПАРТЫЎНЫХ ГУЛЬНЯЎ (ФУТБОЛ)

Тэма 2.1. Агульная фізічная падрыхтоўка

Практыкаванні па развіццю сілы мышцаў ног, рук, тулава з прадметамі рознай масы і без іх. Практыкаванні на цягавітасць, гнуткасць, хуткасна-сілавую падрыхтоўку. Развіццё падставовых груп мышцаў ног, рук, тулава з прадметамі рознай масы і без іх. Практыкаванні для агульнага развіцця з прадметамі і без прадметаў. Развіццё фізічных здольнасцяў і павелічэнне функцыянальных магчымасцяў, умацаванне апорна-рухавай сістэмы з выкарыстаннем практыкаванняў агульнафізічнай падрыхтоўкі. Практыкаванні па развіццю агульнай цягавітасці. Сілавыя практыкаванні для павелічэння рухлівасці ў суставах. Кросавая падрыхтоўка, спартыўныя і рухавыя гульні.

Тэма 2.2. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка

Практыкаванні па развіццю каардынацыйных здольнасцяў, што прымяняюцца на практыцы ў футболе. Практыкаванні з каардынацыйнай лесвіцай, фішкамі, конусамі індывідуальна, у парах і малых групах. Рухавыя гульні і гульнявыя практыкаванні. Развіццё фізічных здольнасцяў і павелічэнне функцыянальнага патэнцыялу, умацаванне апорна-рухавай сістэмы з выкарыстаннем спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі. Практыкаванні для развіцця павелічэння якасці скачкоў, шпаркасці, спрыту, гнуткасці, хуткасна-сілавой цягавітасці.

Тэма 2.3. Тэхніка гульні, методыка навучання і трэнінгу

Перамяшчэнні: крокам, прыстаўным крокам, бегам наперад, бегам да тылу, скачкі ў розных накірунках. Удары па мячу нагой рознымі спосабамі: унутранай, сярэдняй і знешняй часткай пад'ёму, “носам”, пяткай, “шчакой”, бядром, галавой, злёту, з палулёту, праз сябе без падзення, праз сябе ў падзенні. Прамыя і рэзаныя ўдары. Методыка навучання.

Тэхніка вядзення мяча: - па прамой; - са змяненнем накірунку руху; - зігзагам; - з абводкай стоек; - з паскарэннем. Методыка навучання.

Варыянты паса: кароткі, сярэдні, далёкі. Пас пяткай, бядром, тулавам, галавой. Методыка навучання.

Падманныя рухі: - фінты з адыходам, - фінты з выпадам; - фінты з пераносам нагі праз мяч; - падвойны перавод мяча, - адыходы з мячом ў бок; - адыходы з мячом наперад; - адыходы з мячом да тылу; - адыход з мячом і ударам нагой ці галавой з наступным рухам наперад і ў бакі; - з прытрымкай мяча пад сябе, з прыёмам і пропускам мяча; - фінты з прыёмам мяча пад нагу; - фінты з прыёмам мяча цэлам і галавой. Методыка навучання.

Апрацоўка мяча: - пад падэшву; - унутраным і знешнім бокам стапы; - тулавам; - бядром; - “носам” з рухам уступам. Методыка навучання.

Узаемадзеянне ў лініях абароны (прэсінг, штучнае “па-за гульнёй”), паўабароны (перамяшчэнне) і атакі (дрыблінг).

Тэхніка гульні галкіпера. Увядзенне мяча ў гульню рукамі і нагамі. Прыём мяча, адбіванне мяча, выбар месца ў браме, гульня на выхадах. Гульня галкіпера ў якасці апошняга абаронцы, кіраванне гульнёй абароны, падказкі.

Перадачы мяча: - далёкія; - сярэднія; - кароткія; - дыяганальныя; - на партнёра; - на ход, - на вольнае месца.

Перамяшчэнні наперад і да тылу. Перамяшчэнне ў бакі. Супрацьдзеянні гульнявым камбінацыям. Дзеянні футбалістаў у выпадку стандартных становішчаў.

Тэма 2.4. Тактыка гульні, методыка навучання і трэнінгу

Тактыка гульні ў абароне. Гульнявыя камбінацыі: - у сітуацыі стандартных становішчаў; - на пачатку гульні; - з ударам ад брамы; - з улікам свабодных і штрафных удараў. Атака: тактыка гульні. Перахопліванне мяча. Тактычныя ўзаемадзеянні гульцоў у камандзе. Супрацьдзеянне супернікам у выпадку стандартных камбінацыяў. Выбар пазіцыі і валоданне мячом. Адбор мяча. Контратака. Пазіцыйная атака. Індывідуальная тактыка гульні падчас атакі і абароны. Індывідуальныя і групавыя тактычныя ўзаемадзеянні падчас атакі і абароны. Методыка навучання.

Камандная тактыка гульні падчас атакі і абароны. Падставовыя сістэмы гульні падчас атакі і абароны. Методыка навучання і трэнінгу індывідуальным, групавым і камандным тактычным узаемадзеяннем у футболе. Варыянты тактычнай пабудовы гульні.

Тэма 2.5. Вучэбныя гульні

Гульні па развіццю хуткасці перамяшчэнняў, хуткаснай цягавітасці сілавых магчымасцяў, хуткасці рэакцыі ў футболе. Гульні па ўдасканаленню тэхнікі перамяшчэнняў і тэхнікі рухавай актыўнасці. Гульні па замацаванню памяці, увагі, здольнасці да антыцыпацыі (прадбачання) і здолнасці да арыентацыі ў час і прасторы.

Тэма 2.6. Удзел у спаборніцтвах

Удзел у спаборніцтвах рознага ўзроўню (першыństwo групы ПСМ, першыństwo факультэта, першыństwo ўніверсітэта, горада, раёна і г.д.). Удасканаленне раней замацаваных індывідуальных, групавых і камандных узаемадзеянняў як з улікам асабістых здольнасцяў гульцоў, іх месца і функцыяў у камандзе, так і з выкарыстаннем здольнасцяў партнёраў).

ПРЫКЛАДНЫ ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

№№	Назва раздзелаў і тэмаў	Колькасць аўдыторных (практычных) гадзінаў па курсах			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1.Тэарэтычныя падставы футбола					
1.1	Тэхніка бяспекі на занятках па футболе	1	1	1	1
1.2	Агульныя падставы тэорыі футбола	2	2	2	2
1.3	Змест гульні і яе характарыстыка. Класіфікацыя і аналіз тэхнікі і тактыкі гульні	2	2	2	2
1.4.	Правілы спаборніцтваў і методыка судзейства	4	4	5	7
2.Практычныя ўменні і навыкі ў выбраным відзе спартыўных гульняў (футбол, валейбол, баскетбол, гандбол, тэніс, настольны тэніс)					
2.1	Агульная фізічная падрыхтоўка	50	35	26	35
2.2	Адмысловая фізічная падрыхтоўка	25	35	26	35
2.3	Тэхніка гульні, методыка навучання і трэнінгу	50	55	22	55
2.4	Тактыка гульні, методыка навучання і трэнінгу	56	43	16	43
2.5	Вучэбныя гульні	10	18	10	15
2.6	Удзел у спаборніцтвах	10	15	8	15
	Разам гадзінаў:	210	210	118	210

РАЗДЕЛ III. ТЭАРЭТЫКА-МЕТАДЫЧНЫЯ АСАБЛІВАСЦІ ПАДРЫХОЎКІ Ў ФУТБОЛЕ

Тэма 3.1. Тэхніка бяспекі на занятках па футболе

Актыўная рухавая дзейнасць ва ўмовах павялічаных фізічных нагрузак нясе небяспеку атрымання студэнтамі цялесных і функцыянальных пашкоджанняў. Заняткі фізічнымі практыкаваннямі і спортам патрабуюць ад усіх удзельнікаў трэнінгу і спаборніцтваў выканання вызначаных правілаў бяспекі.

Падставовыя мерапрыемствы, якія маюць дачыненне да прафілактыкі траўматызму, звычайна называюцца страхоўкай. Яе эфектыўнасць дасягаецца, у першую чаргу, строгім выкананнем прынцыпаў навучання і выхавання. Высокі ўзровень свядомасці і актыўнасць навучэнцаў, сістэматычнасць заняткаў, даступнасць метадычных матэрыялаў і авалоданне імі з'яўляюцца вырашальнымі ў справе папярэджання траўматызму.

Прафілактыка траўматызму дасягаецца дакладнай дазіроўкай фізічных нагрузак, дысцыплінаванасцю навучэнцаў, забеспячэннем неабходных варункаў для заняткаў.

Папярэджванне траўматызму забяспечваецца:

- дакладнай арганізацыяй заняткаў
- абавязковым выкананнем метадыкі правядзення заняткаў
- высокім узроўнем дысцыпліны навучэнцаў
- веданнем і выкананнем прыёмаў страхоўкі
- сваечасовай падрыхтоўкай месцаў для заняткаў і інвентара

Папярэджванне траўматызму забяспечваецца шэрагам наступных акалічнасцяў. Перш за ўсё неабходна ўлічыць, што футбол з'яўляецца кантактным, і таму асабліва траўманебяспечным відам спорту. Да месцаў і варункаў правядзення заняткаў прад'яўляюцца пэўныя патрабаванні.

Для заняткаў па футзале спартыўная пляцоўка і абсталяванне павінны адпавядаць санітарна-гігіенічных стандартаў і мераў бяспекі. Зала для заняткаў павінна быць светлай, таму што маецца вялікая нагрузка на зрокавы аналізатар. Згодна з вызначанымі нормамаі асвятленне мае быць на ўзроўні 300-600 люкс на адзін квадратны метр.

Падлога ў зале звычайна павінна быць драўлянай, але ў апошні час папулярнасцю карыстаюцца больш сучасныя матэрыялы. Падлога не павінна быць ані вельмі слізкай, ані вельмі жорсткай пры тэмпературы 17-20°C. Павялічаная тэмпература ў зале выклікае інтэнсіўнае выдзяленне поту, што пры скразняках можа выклікаць прастудныя захворванні. Зала мусіць добра праветрывацца, дапускаецца выкарыстанне кандыцыянераў і вентылятараў.

На заняткі па футболе (футзале) дапускаюцца асобы без медыцынскіх супрацьпаказанняў па стану здароўя, якія прайшлі ў абавязковым парадку медыцынскае абследаванне, ведаюць правілы бяспекі на занятках па спартыўных гульнях, праслухалі інструктаж і засведчылі інфармацыю ўласным подпісам у журнале рэгістрацыі заняткаў пасля таго, як атрымалі падставовыя веды ў гэтай галіне пад кантролем выкладчыка.

Студэнт пасля хваробы ці пасля траўмы дапускаецца да заняткаў толькі на падставе даведкі ад лекара.

Забараняецца:

-праводзіць заняткі з выкарыстаннем няспраўнага спартыўнага абсталявання, несертыфікаванага спартыўнага інвентара

-дапускаць да заняткаў студэнтаў, у якіх адсутнічае спецыяльная спартыўная форма, а таксама не маецца ведаў для аказання першай медыцынскай дапамогі

-правядзенне заняткаў з максімальнымі фізічнымі нагрузкамі

-правядзенне заняткаў пры адсутнасці медыцынскага работніка

-правядзенне заняткаў не дапускаецца ў адсутнасці асобаў, у абавязкі якіх уваходзіць непасрэднае правядзенне заняткаў фізічнай культурай і спортам.

Студэнты падчас заняткаў у спартыўнай зале павінны выконваць толькі тыя задачы, якія вызначаюцца выкладчыкам згодна з праграмай навучання.

Патрабаванні бяспекі перад пачаткам заняткаў па футболе (футзале):

-апрануць спартыўную форму і абутак з антыслізкай падэшвай

-старанна правярыць адсутнасць пабочных прадметаў на пляцоўцы і паблізу

-прыбраць у бяспечнае месца інвентар і абсталяванне, што не будзе выкарыстоўвацца падчас заняткаў

-паздымаць з удзельнікаў усе прадметы, якія патэнцыяльна небяспечныя для іншых (гадзіннікі, бранзалеты, завушніцы і інш.)

-правесці фізічную размінку ўсіх групаў мышц

-уважліва пазнаёміцца з інфармацыяй па тэхніцы бяспекі нп занятках па футболе

Патрабаванні бяспекі падчас заняткаў па футболе (футзале):

-пры выкананні скачкоў, сутыкненнях і падзеннях гульцы павінны прымяняць прыёмы самападстрахоўкі

-не дражніць суперніка

-не завісаць на перакладзіне і на сетцы

-не выконваць практыкаванні, пакуль дакладна не будзе ўпэўненасці ў асабістай бяспецы і бяспецы навакольных

-не выконваць практыкаванняў без узгаднення з трэнерам

-карыстацца накаленнікамі, налкотнікамі і іншымі прыстасаваннямі для бяспекі

Патрабаванні бяспекі па заканчэнні заняткаў па футболе (футзале):

-прыбраць спартыўны інвентар у месца ягонага захавання

-зняць спартыўную форму і спартыўны абутак

-старанна памыць твар і рукі з мылам

-паведаміць пра ўсе недахопы падчас заняткаў трэнеру-выкладчыку

Тэма 3.2. Агульныя падставы тэорыі футбола

Гісторыя развіцця футбола

Філасофскае асэнсаванне футболу патрабуе найперш звярнуцца да гістарычных вытокаў гэтай самай папулярнай гульні на свеце. Кароткі пералік найбольш агульнай інфармацыі пра гэты від спорта з шэрагу самых разнастайных

крыніцаў зводзіцца да таго, што ўжо ў 1280 годзе ў Англіі з'явілася апісанне спаборніцтва, сутнасць якога дазваляла выкарыстоўваць ногі. Пазней, у 1409 годзе, пачынае ўжывацца паняцце футбол. Нарэшце ў 1863 годзе была створаная першая на свеце футбольная арганізацыя. Традыцыйна лічыцца, што менавіта Брытанія стала радзімай гульні ў футбол. Разам з тым нельга абыйсці той факт, што пад час Міжнароднай футбольнай выставы 15 ліпеня 2004 года ў Пекіне (Кітай) вышэйшыя ўлады галоўнай сусветнай арганізацыі гэтага віду спорта FIFA (фр. Fédération Internationale de Football Association; анг. International Federation of Association Football) прызналі сапраўднасць знаходак у гэтай краіне з 300 года да н.э., і ў сувязі з тым менавіта Кітай быў абвешчаны радзімай футбалу.

Па вялікім рахунку гульні з мячом былі ўласцівыя шмат якім старажытным культурам. Справа толькі ў тым, наколькі яны могуць быць верыфікаванымі ў якіх-небудзь артэфактах, каб можна было меркаваць аб іх дачыненні непасрэдна да футбалу. Дакладна, напрыклад, вядома пра фларэнцыйскае кальча з XIV стагоддзя. Сцвярджаецца, што брытанцы, калі пабачылі гэты від спорту, то захапіліся ім, і сталі праводзіць падобныя спаборніцтвы ў сябе на радзіме. Дайшло да таго, што ў 1365 годзе кароль Эдуард III забараніў гэтую версію футбалу: апантаныя гульні са слугамі закінулі з-за яе практыку стральбы з луку. Гэтаксама супраць быў настроены Рычард II, які ў 1389 годзе працягнуў забарону для футбалу, а таксама яшчэ пашырыў яе на тэніс і гульню ў косці.

Але арганізацыйна сістэматызаваны футбол як від спорту з акрэсленымі правіламі пачынае развівацца ў Англіі XIX стагоддзя. Колькасць гульцоў у камандзе, праўда, вагалася ад 11 да 14, але матчы праводзіліся ўжо на абмежаванай плошчы даўжынёй каля 70-90 метраў з брамамі. Затым у 1846 годзе распрацоўваецца першасны варыянт правілаў, які праз два гады ўдакладняецца, пасля чаго з невялікімі змяненнямі ён робіцца падставай для Англійскай Футбольнай асацыяцыі (Football Association). Пазней у 1857 годзе паўстае першы футбольны клуб на свеце – Шэффілд (Sheffield) з гораду Дронфілд (Dronfield). Гэтая падзея афіцыйна была прызнаная ўладамі FIFA. Нарэшце ў 1873 годзе 11 англійскіх клубаў заснавалі Футбольную асацыяцыю. А праз дзесяць гадоў адбыўся першы міжнародны матч у гісторыі футбала паміж Англіяй і Шатландыяй, які не выявіў пераможцаў – 0:0. Затым надыйшоў час утварэння галоўнай сусветнай футбольнай арганізацыі – FIFA, якая з 1904 года і па сённяшні дзень кіруе гэтай гульні на міжнародным узроўні. Першым прэзідэнтам быў абраны Рабэр Герэн (Robert Guérin), французскі журналіст, які займаў дадзеную пасаду з 1904 па 1906 год.

Папулярнасць гэтага віду спорта падмацоўваецца красамоўнымі лічбамі. Па шэрагу дадзеных агульная колькасць гульцоў на пачатку XXI стагоддзя на свеце складала недзе 265 мільёнаў, што адпавядае прыкладна 4% насельніцтва планеты, а заўзятарамі гэтай гульні лічылі сябе каля 3,5 мільярдаў людзей – мужчын і жанчын разам. Такая інфармацыя пацверджаная вынікамі апытання FIFA Big Count. На канец 2024 года ў склад FIFA уваходзіла 208 краінаў пры членстве 193 дзяржаваў у ААН.

Галоўная мэта гульні – забіць як мага больш галоў у браіу суперніка, а прапусціць як мага менш. Перамагае тая каманда, якая за адведзены час выконвае

гэтую задачу лепш. Разам з тым у кожнай асобна вызначанай гульні ўдзельнікі могуць вырашаць і іншыя задачы. Напрыклад, трэнер каманды, якая загадзя вызначылася са сваімі турнірнымі пытаннямі, можа правесці ратацыю і ўключыць у склад маладых футбалістаў з рэзерва з тым, каб ацаніць іх гульнявыя здольнасці.

Стандартны футбольны матч працягваецца 90 хвілінаў і складаецца з двух таймаў па 45 хвілінаў кожны. Паміж таймамі прадугледжаны 15-хвілінны перапынак. Падчас гульнявых паўзаў арбітр не спыняе таймер, але пазьней кампенсіруе час напрыканцы кожнага тайма.

У спаборніцтвах, якія маюць фармат кубкавага турніру, пасля нічыйнага выніку арбітр прызначае дадатковы час – два экстра-таймы па 15 хвілінаў кожны з невялікім перапынкам паміж імі. У выпадку, калі вынік не падлягае зменам, прызначаецца серыя пенальці. Гульцы кожнай каманды папераменна выконваюць па пяць удараў з 11 метраў. Калі пасля 10 удараў лік застаецца нязменным, то прабіваюцца удары да першага промаху.

У футбол гуляюць на поле прамавугольнай формы. Меншыя бакі поля называюцца лініямі брамы. Большыя бакі называюцца бакавымі лініямі. Памеры поля вар'іруюцца ад 90 да 120 метраў у даўжыню і ад 45 да 90 м у шырыню. Звычайна поле мае натуральнае пакрыццё, але таксама дапускаецца выкарыстанне штучнага матэрыялу. Упоперак поля праходзіць цэнтральная лінія, якая падзяляе яго на дзве роўныя часткі, на кожнай з якіх знаходзіцца адна камандаў, але пасля перапынку супернікі мяняюцца бакамі.

На поле таксама выдзяляюцца:

- цэнтральнае кола з кропкай у цэнтры – адтуль гульцы пачынаюць матч напачатку кожнага з таймаў, а таксама працягваюць сустрэчу пасля кожнага забітага гола

- штрафная пляцоўка, у яе межах дапускаецца гульня рукамі для галкіпера, а таксама гэтая зона, за парушэнні ў якой прызначаецца пенальці ў бок каманды, якая абарняецца

- плошча брамніка, яна знаходзіцца ў межах штрафной пляцоўкі і адтуль галкіпер ці які іншы футбаліст выконвае ўдар ад брамы

- вуглавыя сектары, яны абазначаюцца сцяжкамі і разметкай на кожным вуглу поля, адкуль выковаюцца кутавыя ўдары пры атаках каманды

Брамы для футбола складаюцца з дзвюх штанг і адной папярэчыны, на якія нацягваецца сетка. Корпус брамы афарбоўваецца ў белы колер. Памеры брамы строга рэгламентаваныя – 2,44 м у вышыню і 7,32 м у шырыню.

У кожнай камандзе ў гульні ўдзельнічае па 11 футбалістаў з кожнага боку, з якіх адзін выконвае функцыі галкіпера. Па ходу матча дазваляецца праводзіць замены. Згодна з асаблівасцямі рэгламенту іх можа быць да шасці для кожнай з каманд.

Футбалісты падзяляюцца па амплуа. Гульнявыя пазіцыі вызначаюць месца і задачы таго ці іншага спартоўца на поле. Неабходна заўважыць, што палажэнне гульцоў падчас матчу часта бывае даволі ўмоўным, яны могуць перамяшчацца па полю ў адпаведнасці з характарам сустрэчы.

Маюцца чатыры падставовыя пазіцыі, згодна з якімі фармуецца каманда:

- брамнік, у аднозненні ад іншых дзесяці палявых гульцоў, вызначаецца формай іншага колеру, адзіны футбаліст, што мае права ў сваёй штрафной пляцоўцы гуляць рукамі; яго галоўная задача – адбіваць удары па сваёй браме; у сучасным футболе часта выконвае абавязкі абаронцы як у выпадку атакі, так і пры атаках з боку суперніка

- абаронца, ягоны абавязак заключаецца ў тым, каб не даць суперніку забіць гол, пераважна дзейнічае на сваёй палове поля, але можа перыядычна падключацца да атакі сваёй каманды; маецца падзел на цэнтральных і флангавых абаронцаў

- паўабаронцы з’яўляюцца сувяззю паміж абаронай і атакай; калі мяч у суперніка дапамагаюць сваёй абароне; у момантах валодання мячом ствараюць галявыя сітуацыі для нападнікаў, а таксама маюць магчымасці самастойна забіваць галы; паўабаронцы ў сучасным футболе маюць такія канкрэтныя спецыялізацыі, як апорнік, плэймейкер, латэраль; маецца падзел на цэнтральных і флангавых паўабаронцаў.

- нападнікі маюць за галоўную задачу – забіванне галоў у браму супернікаў; падчас матча яны імкнуцца атрымаць перадачу ад партнёраў па камандзе; непасрэдна падзяляюцца на страйкераў, вінгераў і займаюць такія пазіцыі на поле, якія дазваляюць ім знаходзіцца максімальна паблізу да брамы супернікаў.

Тэма 3.3. Трэнерскі штаб і персанал

Футбольную каманду ўзначальвае галоўны трэнер. Ягонымі падставовымі задачамі з’яўляюцца падрыхтоўка гульцоў да матчаў на трэніроўках і распрацоўка стратэгіі развіцця каманды. Галоўны трэнер перад кожнай гульні вызначае стартавы склад і тактычную схему сваёй каманды, а падчас сустрэчы прызначае замены. У трэнерскі штаб таксама ўваходзяць асістэнты галоўнага трэнера, медыцынскі персанал, спецыялісты па фізічнай падрыхтоўцы і аналітыкі. Важную ролю ў функцыянаванні каманды і клуба ў цэлым маюць тэхнічны і спартыўны дырэктары, якія займаюцца падборам гульцоў, афармленнем кантрактаў, кантралююць закупкі сартыўнай форма, інвентара і абсталявання і г.д.

Арбітры

Футбольны матч абслугоўвае брыгада арбітраў. Яна звычайна складаецца з галоўнага арбітра, двух арбітраў на лініі, запаснога арбітра і двух арбітраў на сістэме VAR (Video assistant referee). Галоўны арбітр сочыць за выкананнем правіл на футбольным полі. Толькі ён мае права спыняць і аднаўляць гульню. У выпадку парушэння ўдзельнікамі матчу правілаў можа прымяняць дысцыплінарныя меры ў адносінах да ўдзельніка гульні. Часам арбітр абмяжоўваецца вусным папярэджаннем, але можа паказаць парушальнікам жоўтую ці чырвоную картку. Жоўтую картку паказваюць за грубае парушэнне правіл: удар па нагах, падножку, зрыў перспектыўнай атакі і г.д.

Дзве жоўтыя карткі аўтаматычна ператвараюцца ў чырвоную і прыводзяць да выдалення гульца, які правініўся. Прамую чырвоную картку могуць паказаць за асабліва грубае парушэнне: падкат у ногі ззаду, небяспечны ўдар шыпамі буцаў у вобласць галёнки суперніка або “фол апошняй надзеі” у сітуацыі, калі гулец, які

абараняецца, пазбаўляе суперніка відавочнай магчымасці забіць гол і наўмысна парушае правілы.

Футбольная форма

Звычайная экіпіроўка гульцоў – футболка і шорты. Футболкі могуць быць з доўгімі ці з кароткімі рукавамі. На спіне ў кожнага футбаліста павінен быць нанесены замацаваны за ім гульнявы нумар. Форму вырабляюць спартовыя брэндзі. Для кожнай каманды распрацоўваюць свой дызайн. Як правіла, клубы выкарыстоўваюць вядомыя фірмовыя колеры. На падставе гэтых колераў часта з’яўляюцца мянушкі каманд, якія выкарыстоўваюцца ў заўзятарскім асяроддзі – “чырвона-белыя”, “блакітна-гранатавыя”, “сметанковыя” і г.д. Большасць прафесійных каманд маюць некалькі актуальных варыянтаў гульнявой формы – хатнюю, гасцявую і рэзервовую. Адзінай абавязковай ахоўнай экіпіроўкай для гульцоў з’яўляюцца шчыткі. Гэта спецыяльныя пласціны, якія абараняюць вялікую галёначную костку спартоўцаў. Па-над шчыткамі футбалісты апранаюць гетры. Некаторыя футбалісты нацягваюць іх да калена або вышэй, некаторыя гуляюць са спущанымі гетрамі – правіламі гэта не забаронена. Футбалісты таксама выкарыстоўваюць спецыяльны абутак, які забяспечвае ім максімальны кантроль мяча і счапленне з газонам – буцы. Звычайна на падэшве буцаў размешчаны шыпы.

Стандартныя становішчы

Мяч уводзяць у гульню адным са стандартных палажэнняў. Першы ўдар па мячы, пачатковы ўдар, выконваюць з цэнтра поля напачатку кожнага тайма ці пасля забітых галоў. Кідок з бакавой лініі пасля выхаду мяча за межы поля называюць аўтам. Пасля выхаду мяча за лінію варот ад каманды, якая атакавала, прызначаюць удар ад брамы. Калі мяч перасёк гэтую ж лінію ад гульца каманды, якая абараняецца, арбітр прызначае кутавы ўдар. За парушэнні па-за штрафной плошчай фіксуюць штрафны і свабодны ўдары. За фол супраць суперніка ў штрафной плошчы камандзе, якая абараняецца, прызначаецца пенальці, які прабіваецца з 11 метраў. У момант удару ў штрафной плошчы могуць знаходзіцца толькі футбаліст, які выконвае ўдар, і брамнік. Калі гульню спынілі не з-за парушэння правілаў, арбітр прызначае спрэчны мяч.

Мяч

Футбольны мяч павінен мець сферычную форму. Існуе пяць асноўных памераў мяча. Для афіцыйных гульняў падыходзіць самы вялікі варыянт, астатнія выкарыстоўваюць падчас трэніровак ці ў дзіцячым футболе. Даўжыня акружнасці мяча павінна складаць 68-70 сантыметраў, вага ад 410 да 450 грам.

Гол

Гол залічваецца ў тым выпадку, калі мяч цалкам перасёк лінію разметкі паміж штангамі футбольнай брамы, прычым у гэты момант футбалісты не павінны парушаць правілы гульні. Напрыклад, нельга забіваць гол рукой, нават калі дотык быў ненаўмысленым.

Тэма 3.4. Храналогія правядзення чэмпіянатаў свету па футболе

1930 год, месца правядзення Уругвай

Чэмпіён Уругвай, фінал Уругвай – Аргенціна – 4:2

1934 год, месца правядзення Італія
Чэмпіён Італія, фінал Італія – Чэхаславакія – 2:1 (у дадатковы час)
1938 год, месца правядзення Францыя
Чэмпіён Італія, фінал Італія – Венгрыя – 4:2
1950 год, месца правядзення Бразілія
Чэмпіён Уругвай, фінал Уругвай – Бразілія – 2:1
1954 год, месца правядзення Швейцарыя
Чэмпіён ФРГ, фінал ФРГ – Венгрыя – 3:2
1958 год, месца правядзення Швецыя
Чэмпіён Бразілія, фінал Бразілія – Швецыя – 5:2
1962 год, месца правядзення Чылі
Чэмпіён Бразілія, фінал Бразілія – Чэхаславакія – 3:1
1966 год, месца правядзення Англія
Чэмпіён Англія, фінал Англія – ФРГ – 4:2 (у дадатковы час)
1970 год, месца правядзення Мексіка
Чэмпіён Бразілія, фінал Бразілія – Італія – 4:1
1974 год, месца правядзення ФРГ
Чэмпіён ФРГ, фінал ФРГ – Нідэрланды – 2:1
1978 год, месца правядзення Аргенціна
Чэмпіён Аргенціна, фінал Аргенціна – Нідэрланды – 3:1 (у дадатковы час)
1982 год, месца правядзення Іспанія
Чэмпіён Італія, фінал Італія – ФРГ – 3:1
1986 год, месца правядзення Мексіка
Чэмпіён Аргенціна, фінал Аргенціна – ФРГ – 3:2
1990 год, месца правядзення Італія
Чэмпіён ФРГ, фінал ФРГ – Аргенціна – 3:2
1994 год, месца правядзення ЗША
Чэмпіён Бразілія, фінал Бразілія – Італія – 0:0 (3:2 па пенальці)
1998 год, месца правядзення Францыя
Чэмпіён Францыя, фінал Францыя – Бразілія – 3:0
2002 год, месца правядзення Паўднёвая Карэя, Японія
Чэмпіён Бразілія, фінал Бразілія – Германія – 2:0
2006 год, месца правядзення Германія
Чэмпіён Італія, фінал Італія – Францыя – 1:1 (5:3 па пенальці)
2010 год, месца правядзення ЮАР
Чэмпіён Іспанія, фінал Іспанія – Нідэрланды – 1:0 (у дадатковы час)
2014 год, месца правядзення Бразілія
Чэмпіён Германія, фінал Германія – Аргенціна – 1:0 (у дадатковы час)
2018 год, месца правядзення Расія
Чэмпіён Францыя, фінал Францыя – Харватыя – 4:2
2022 год, месца правядзення Катар
Чэмпіён Аргенціна, фінал Аргенціна – Францыя – 3:3 (4:2 па пенальці)

Галоўнай арганізацыяй, якая займаецца каардынацыяй і развіццём гэтага віду спорта, з’яўляецца ФІФА (фр. Fédération Internationale de Football Association;

анг. International Federation of Association Football). У розныя гады на пост прэзідэнта ФІФА выбіраліся:

Рабэр Герэн (Robert Guérin, 1904-1906), Францыя

Дэніэл Вулфал (Daniel Woolfall, 1906-1918), Англія

Жуль Рымэ (Jules Rimet, 1921-1954), Францыя

Рудольф Селдрэйерс (Rodolphe Seeldrayers, 1954-1955), Бельгія

Артур Друры (Arthur Drewry, 1955-1961), Англія

Стэнлі Роўз (Stanley Rous, 1961-1974), Англія

Жаао Авеланж (João Havelange, 1974-1998), Бразілія

Зэпп Блатэр (Sepp Blatter, 1998-2015), Швейцарыя

Джанні Інфанціна (Gianni Infantino, 2016 – па сённяшні час), Швейцарыя-Італія

Тэма 3.5. Футбол на Беларусі

Першыя дакладныя звесткі аб арганізаваным футболе на Беларусі адносяцца да 1910 года, калі былі ўтвораныя футбольныя каманды ў Гомелі і Магілёве. Аднак датай зараджэння айчыннага футбола прынята лічыць лета 1911 года: тады ў друкаваных выданнях былі апублікаваныя справаздачы аб матчах, якія праводзіліся па агульнапрынятых правілах футбола, г.зн. паўнацэннымі складамі (адзінаццаць на адзінаццаць) на падрыхтаваных пляцоўках, з арбітрам і ў прысутнасці гледачоў. Праз год на Беларусі ў Гомелі адбыліся першыя спаборніцтвы, дзе сутыкнуліся ў гульнявым супрацьстаянні дзевяць каманд. Пераможцам стаўся клуб ПГФК (Першая гімнастычная футбольная каманда).

Пасля Першай сусветнай вайны футбол разам з іншымі відамі спорту хутка стаў заваёўваць аўтарытэт на тэрыторыі Беларусі. Каманды фармаваліся з рабочых, служачых, вайскоўцаў і вучняў. У 1922 годзе адбылося першае неафіцыйнае першынство рэспублікі, у якім прыняло ўдзел усяго чатыры каманды: з Мінска, Бабруйска, Барысава і Ігумена (цяпер Чэрвень). Пераможцамі сталі футбалісты Мінска. Таксама ў гэты час вельмі актыўна развіваўся футбол на тэрыторыі Заходняй Беларусі, асабліва ў Брэсце і Гродна. Напрыклад, у Брэсце, гэта ВКС Крэсы, Маккабі, Погонь, Рух і інш. Прычым Рух у 1937 годзе рэальна прэтэндаваў на тое, каб трапіць у вышэйшы дывізіён чэмпіянату Польшчы, а пасля сваёй рэактывацыі ў сезонах 2020 і 2021 гадоў гуляў у вышэйшай лізе чэмпіяната Беларусі. У сваю чаргу ў Гродна дамінавалі такія каманды, як Тшецяк, КС Крэсовія, Маккабі, Хасманэя, Крафт, ВКС Гродна.

Першы міжнародны матч адбыўся ў 1928 годзе, калі зборная Беларускай ССР прымала ўдзел у гульнях Усесаюзнай Спартакіяды. На маскоўскім стадыёне “Дынама” 17 жніўня яна перамагла каманду Швейцарыі з лікам 6:3. Вынікам выступлення каманды Беларусі ў тых гульнях сталася 5-е месца.

У 1954 годзе загадам Упраўлення па фізічнай культуры і спорце Міністэрства адукацыі БССР была сфармаваная каманда “Спартак”. На пачатку сезона клуб паказваў яскравую гульню. Былі перамогі над маскоўскімі камандамі “Спартак” (2:1), ЦСКА (1:0), “Дынама” (1:0). Але далей мінчукі страцілі лідэрства, аднак змаглі сабрацца, і ў тым годзе беларуская каманда ўпершыню ў гісторыі заваявала бронзавыя медалі чэмпіянату СССР. Але найлепшы поспех

быў дасягнуты ў чэмпіянаце 1982 года, калі мінская каманда пад назвай “Дынама” перамагла ў першынстве СССР.

Той поспех дазволіў беларусам дэбютаваць Кубку Еўрапейскіх чэмпіёнаў УЕФА. У сезоне 1983/84 лёсаванне вызначыла ў супернікі мінчукоў швейцарскі “Грасхопер”. З цяжкасцю, але дынамаўцы пераадолені гэты бар’ер (1:0 і 2:2). Затым у 1/8 фіналу была пройдзена венгерская “Раба ЭТА” (6:3 і 3:1). Але затым у 1/4 не змаглі адолець па суме двух матчаў бухарэсцкае “Дынама” (1:1 і 0:1).

У сезоне 1984/85 года “Дынама” Мінск згуляла ў Кубку УЕФА. На стадыі 1/32 фіналу розыгрышу быў разграмлены фінскі ХІК (4:0 і 6:0). У 1/16 фіналу лёсаванне звяло беларусаў з партугальскім “Спортынгам”. Лісабонцаў перамаглі ў серыі пенальці ў хатнім матчы – 5:4 (пасля 0:2 у гасцях і 2:0 дома). У 1/8 мінчукі прайшлі польскі “Відзэў” (2:0 і 0:1), але ў 1/4 фіналу не справіліся з югаслаўскім “Жэлезнічару” (0:2 і 1:1).

У 1992 годзе ў Беларусі быў праведзены першы чэмпіянат краіны. Ён праходзіў па скарачанай сістэме ў адно кола, тры наступных – па схеме “восень-вясна”. З 1996-га года было прынята рашэнне перайсці на больш прыдатную для кліматычных умоў Беларусі сістэму “вясна-восень”.

Тэма 3.6. Правілы футбола

Асаблівая ўвага ў футболе надаецца становішчу “па-за гульнёй” (англ. offside). Больш дакладна – гэта сітуацыя, калі гулец каманды, што атакуе, прымае пас за лініяй, якая ўмоўна праводзіцца па перадапошнім футбалістам супернікаў ці па мячу ў залежнасці бліжэйшага вызначэння да брамы апанента. Афсайд фіксуецца толькі ў момант паса. Базавая інтэрпрэтацыя правіла палягае на тым, што ў момант перадачы мяча падчас атакі на палове суперніка павінны знаходзіцца па меншай меры двое гульцоў уключна з галкіперам. Іншымі словамі, футбаліст у момант перадачы мяча не мае права знаходзіцца бліжэй да лініі брамы суперніка, чым мяч і перадапошні гулеу суперніка.

Для фіксацыі афсайда павінны выконвацца тры наступныя ўмовы:

- гулец знаходзіцца на палове поля суперніка
- ён знаходзіцца бліжэй да брамы, чым перадапошні абаронца ў момант перадачы мяча
- ён удзельнічае ў гульнявым эпізодзе

Асобнага тлумачэння патрабуе паняцце “пасіўны афсайд”. Гэтым тэрмінам азначана сітуацыя, калі гулец знаходзіцца ў становішчы “па-за гульнёй”, але не прымае актыўнага ўдзелу ў атацы. У такім выпадку правіла не парушаецца – арбітр не перапынае гульню. Актыўным удзелам у атацы лічацца не толькі прыём і апрацоўка мяча, але і яго лёгкі дотык.

Існуе таксама і такое паняцце як “штучны афсайд”, калі перад меркаванай перадачай мяча абаронцы сінхронна робяць некалькі крокаў наперад, каб супернікі засталіся за іх спіной.

Рашэнне пра становішча “па-за гульнёй” прымае арбітр на лініі і сігналізуе пра гэта галоўнаму арбітру, але матч працягваецца датуль, пакуль яго свістком не перапыняе рэферы. З моманту ўвядзення сістэмы VAR (відэа асістэнт арбітра)

суддзя на лініі чакае заканчэння эпизоду гульні і толькі пасля гэтага рэагуе на сітуацыю.

У футболе маецца некалькі выключэнняў, калі становішча “па-за гульні” не фіксуецца:

- у момант перадачы мяча футбаліст знаходзіцца на палове сваёй каманды
- футбаліст атрымлівае мяч пасля ўвядзення яго з-за бакавой лініі ці вугля поля
- футбаліст атрымлівае мяч пасля ўвядзення яго галкіперам ці абаронцай ад сваёй брамы
- гулец знаходзіцца на адной лініі з футбалістам суперніка
- пас ад аднаго гульца атакі да другога робіцца да тылу
- футбаліст атрымлівае мяч ад гульца супрацьлеглай каманды

Тэма 3.7. Міжнародная футбольная тэрміналогія

Additional time – дададзены час, г.зн. час, што дададзены ў канцы кожнага тайма з-за часавых «страт» на замены, траўмы, дысцыплінарныя санкцыі, святкаванне гала і г.д.

Brutality – жорсткасць, ці дзікае, бязлітаснае ці наўмысна агрэсіўнае дзеянне.

Caution – папярэджанне, дысцыплінарная санкцыя, аб якой паведамляецца ў дысцыплінарныя органы; абазначаецца паказам жоўтай карткі; два папярэджанні ў матчы прыводзяць да выдалення гульца або афіцыйнай асобы каманды.

Deliberate – наўмыснае дзеянне, якое гулец меў намер/хацеў здзейсніць; гэта не рэфлексіўная або ненаўмысная рэакцыя.

Direct free kick – штрафны ўдар, з якога гол можа быць забіты ўдарам нагі па мячы напрамую ў браму суперніка без дотыку іншага гульца.

Dissent – нязгода, публічны пратэст ці выказванне нязгоды (славеснае і/ або фізічнае) з рашэннем афіцыйнай асобы матча; караецца папярэджаннем (жоўтай карткай).

Drinks break – перапынак для прыняцця напояў: рэгламент спаборніцтваў можа дазваляць перапынкі для прыняцця напояў (не больш за адну хвіліну) для прадухілення абязводжвання арганізма гульцоў; гэта адрозніваецца ад «ахаладжальных» перапынкаў.

Dropped ball – спрэчны мяч: спосаб аднаўлення гульні, калі суддзя кідае мяч для аднаго гульца каманды, якая апошняй закрнула мяч (за выключэннем спрэчнага мяча ў штрафной плошчы, дзе мяч кідаецца для брамніка); мяч у гульні, калі ён закрне зямлі.

Extra time – дадатковы час, г.зн. спосаб вызначэння выніку матчу, які ўключае ў сябе два роўных дадатковых тайма гульні, якія не перавышаюць 15 хвілін кожны.

Indirect free kick – свабодны ўдар, з якога гол можа быць залічаны толькі тады, калі іншы гулец (любой каманды) дакранецца мяча пасля таго, як па мячы быў нанесены ўдар нагой.

Offensive, insulting or abusive language – абразлівыя, крыўдныя або нецэнзурныя слоўныя выразы або фізічныя паводзіны, якія з'яўляюцца непрыстойнымі, непрыгожымі, непачцівымі, караецца выдаленнем.

Playing distance – гульнявая адлегласць, г.зн. адлегласць да мяча, якая дазваляе гульцу дакрануцца да мяча, выцягнуўшы ступню/нагу, скокнуць або (для брамнакаў) выцягнуць ў скачку рукі, адлегласць залежыць ад фізічнага памеру гульца.

Sending-off – выдаленне, г.зн. дысцыплінарнае дзеянне, калі гулец абавязаны пакінуць поле да канца матчу пасля парушэння, якое караецца выдаленнем (з паказам чырвонай карткі); калі матч пачаўся, гулец не можа быць заменены, афіцыйная асоба каманды таксама можа быць выдалена.

Serious foul play – сур'ёзнае парушэнне: падкат або прыём адзінаборства за мяч, які пагражае бяспецы суперніка або пры якім выкарыстоўваецца празмерная сіла або жорсткасць: караецца выдаленнем.

Simulation – сімуляцыя, г.зн. дзеянне, якое стварае няправільнае/памылковае ўражанне, што нешта здарылася, калі гэтага не было (гл. таксама: Deceive/Падман), бывае здзейсненае гульцом, каб атрымаць несумленную перавагу.

Tackle – падкат як прыём барацьбы за мяч, выкананы нагой (на зямлі ці ў паветры).

Unsporting behaviour – неспартыўныя паводзіны, ці несумленнае дзеянне (паводзіны), караецца папярэджаннем.

Тэма 3.8. Арганізацыя заняткаў па футболе ў школе

Футбол уваходзіць у праграму па фізічнай культуры ў школе і з'яўляецца адным са сродкаў вырашэння асноўных задач фізічнага выхавання навучэнцаў: умацавання здароўя, фармавання рухавых навыкаў і ўменняў, развіццё сілы, шпаркасці, спрыту, гнуткасці.

Вывучэнне тэхнікі і элементарнай тактыкі футбола ажыццяўляецца на ўроках фізічнай культуры ў 5-11 класах і ў спартыўных секцыях (пазакласная форма працы).

Пры правядзенні ўрокаў па футболе павінны захоўвацца рысы, што ўласцівыя гульнявому метаду: сюжэтная арганізацыя дзеянняў, падвышаная зацікаўленасць, якая заснавана на калектыўнай дзейнасці, стварэнне варункаў для самастойных рашэнняў і праявы ініцыятывы. Неабходна, каб элементы спаборніцтва прысутнічалі не толькі падчас правядзення навучальных гульняў, але і ў асобных практыкаваннях (хто дакладней выканае прыём, хто даўжэй жанглое мячом і інш.).

У частцы падрыхтоўкі ўрока ўваходзяць арганізацыя класа (шыхтаванне, паведамленне задач урока) і размінка (5-8 хв.), у якую ўключаюць практыкаванні для разagrэву, каленных і галёнкаступнёвых суставаў, разнастайныя скачкі, рухі з імітацыяй тэхнічных прыёмаў. Заданні размінкі павінны адпавядаць асноўным задачам урока. Далей (на працягу 30-35 хв.) вырашаюцца задачы навучання і замацавання гульнявых прыёмаў, развіццё фізічных якасцяў з дапамогай

імітацыйных рухаў, якія падводзяць да падстававых практыкаванняў з мячом з улікам узроставых асаблівасцяў развіцця дзіцячага арганізма.

Вучэбнай праграмай па футболе павінна быць прадугледжана вывучэнне падставовых рухаў і перамяшчэнняў, разнастайных спосабаў удараў па мячу, а таксама вывучэнне найбольш простых тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні.

На ўроках па футболе навучэнцам паведамляюць тэарэтычныя звесткі аб гульні, правілах спаборніцтваў, пра асабістую гігіену, аб асновах тэхнікі і тактыкі гульні.

Пры навучанні гульнявым прыёмам неабходна да 70% агульнага часу ўрока адводзіцца практыкаванням з мячом. Як замацаванне засвоенага матэрыялу неабходна праводзіць спаборніцтвы ў класе, паміж класамі па футзале па спрошчаных правілах, спаборніцтвах па выкананні тэхніка-тактычных прыёмаў футзала.

Футзал як сродак умацавання здароўя школьнікаў і як сродак зацікаўленасці да заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, рэкамендуецца дзецям ад 7 гадоў і вышэй. Гульні праводзяцца па спрошчаных правілах.

Спартыўныя секцыі па футболе арганізуюць для навучэнцаў, якія жадаюць займацца гэтым відам спорту. Пры адборы неабходна згода бацькоў, дазвол класнага кіраўніка і лекара.

Секцыі па футболе камплектуюць паасобна для хлопчыкаў і дзяўчынак (8-9, 10-11, 12-13 гадоў), юнакоў і дзяўчат (14-15, 16-17 гадоў).

Працягласць заняткаў для дзіцячых груп – 60 хв. не менш за два разы на тыдзень, для юнацкіх груп – 90 хв. не менш за тры разы на тыдзень.

У падлеткавых і юнацкіх групх навучэнцы авалодваюць асновамі тэхнікі і тактыкі гульні. Трэнераваныя заняткі ў секцыях адрозніваюцца ад урокаў па футболе як павялічанымі нагрузкамі на арганізм навучэнцаў, так і павялічаным аб'ёмам матэрыялу.

У перыяд спаборніцтваў навучэнцы гуляюць у складзе класа на першынстве школы, у складзе школы – на першынствах раёна, горада і інш.

Апроч спаборніцтваў па футболе неабходна праводзіць змаганні па фізічнай падрыхтоўцы і тэхніцы гульні ўнутры груп і паміж групамі.

Самастойная работа навучэнцаў – гэта выкананне заданняў па фізічнай падрыхтоўцы, па ўдасканаленні тэхнікі гульні, вывучэнне рэкамендаванай літаратуры.

У гадзіны пазакласнай фізкультурнай работы (турыстычныя паходы, злёты, дні здароўя і інш.) акрамя асноўных запланаваных фізкультурных мерапрыемстваў праводзяцца спаборніцтвы па выкананні тых ці іншых тэхнічных дзеянняў, гульні ў футбол паменшанымі складамі.

Тэма 3.9. Змест гульні і яе характарыстыка. Класіфікацыя і аналіз тэхнікі і тактыка гульні

Тэрміналогія

Вызначэнне паняццяў і тэрмінаў мае важнае значэнне для правядзення заняткаў па футболе (футзале) на належным прафесійным узроўні ў адукацыйных

установах, у трэнінгах спартоўцаў, у працэсе ўзаемапаразумення спецыялістаў-выкладчыкаў і трэнераў, навуковых работнікаў. У паняццях і тэрмінах раскрываецца прадмет вывучэння і выкладання ўсялякай дысцыпліны, у іх канцэнтруюцца веды, якія назапашваюцца навукай. Паняцце лічыцца поўным, калі ў ім сфармуляваныя крытэрыі адрознення адной дэфініцыі ад іншай, спосабы яго паўтарэння і ўжывання.

Ніжэй даецца вызначэнне асноўных паняццяў і тэрмінаў, якія звычайна выкарыстоўваюцца ў падручніках. Нажаль, у практыцы працы па спартowych гульнях, у метадычнай літаратуры гэтыя пытанні да канца яшчэ выразна не ўсталяваныя.

Гульнявая дзейнасць – дзейнасць пад кіраваннем свядомасці – ўнутраная (псіхічная) і знешняя (фізічная) актыўнасць спартоўцаў, што накіраваная на дасягненне перамогі над супернікамі ва ўмовах супрацьборства спецыфічнымі сродкамі з выкананнем ўсталяваных правіл.

Дзейнасць пад час спаборніцтваў – гульнявая дзейнасць спартоўцаў у варунках афіцыйных змаганняў.

Прыём гульні – абумоўленая правіламі рухавая актыўнасць (тэхнічны прыём) для вядзення гульнявой дзейнасці падчас трэнінгаў і спаборніцтваў. Вылучаюць прыёмы нападу і прыёмы абароны.

Тэхніка гульні – сукупнасць прыёмаў гульні для ажыццяўлення гульнявой дзейнасці падчас спаборніцтваў з мэтай дасягнення перавагі, перамогі.

Тэхнічная падрыхтоўка – педагогічны працэс, што накіраваны на дасканалынае засваенне спартоўцамі прыёмаў гульні ў мэтах забеспячэння надзейнасці навыкаў у гульнявой дзейнасці падчас трэнінгаў і спаборніцтваў.

Тактычнае дзеянне – рацыянальнае выкарыстанне прыёмаў гульні, метады арганізацыі спартоўцаў падчас дзейнасці для перавагі і перамогі над супернікамі. Вылучаюць індывідуальныя, групавыя і камандныя тактычныя дзеянні ў нападзе і абароне.

Тактыка гульні – тэарэтычныя падставы і сукупнасць тактычных дзеянняў – індывідуальных і калектыўных (групавых і камандных), што накіраваныя на дасягненне перамогі над супернікамі.

Тактычная падрыхтоўка – педагогічны працэс, што накіраваны на дасканалынае засваенне спартоўцамі тэорыі тактыкі і тактычных дзеянняў, якія забяспечваюць высокую эфектыўнасць у гульнявой дзейнасці падчас спаборніцтваў.

Тактычная камбінацыя – групавое ўзаемадзеянне з выразным вызначэннем сюжэту для гульцоў, якія ўдзельнічаюць. Кожная тыповая для нападу і абароны камбінацыя мае кодавы назоў, жэст.

Сістэма гульні – камандныя ўзаемадзеянні, якія канкрэтызуюцца праз ўсіх гульцоў каманды ў пэўны момант гульні ў нападзе ці абароне.

Стыль гульні – характэрныя адметныя асаблівасці гульні каманды, асобнага гульца, іх “почырк”.

Фізічныя здольнасці спартоўца – індывідуальныя асаблівасці асобы, што ствараюць умовы для паспяховага авалодання і ажыццяўлення імі гульнявой і спаборніцкай дзейнасці. У значнай меры накіраваны генетычна.

Фізічныя якасці – асобныя якасныя праявы фізічных здольнасцяў (сілы, шпаркасці, цягавітасці, спрыту, гнуткасці, хуткасна-сілавых, каардынацыйных).

Фізічная падрыхтоўка – педагогічны працэс, накіраваны на развіццё фізічных здольнасцей і павышэнне функцыянальных магчымасцей, умацаванне апорна-рухальнага апарата, якія забяспечваюць эфектыўнае авалоданне навыкамі гульні і садзейнічаюць высокай надзейнасці гульнявых дзеянняў.

Псіхалагічная падрыхтоўка – выхаванне маральных, валявых і тых псіхічных якасцяў, якія адэкватныя спецыфіцы спартовай гульні і садзейнічаюць фармаванню асобы спартоўцаў і высокай надзейнасці спаборніцкай дзейнасці.

Тэарэтычная (інтэлектуальная) падрыхтоўка – узбраенне спартсменаў спецыяльным і ведамі, якія падвышаюць эфектыўнасць навучання спартыўным гульням, рашэнне задач трэніровачнай і спаборніцкай дзейнасці.

Інтэгральная падрыхтоўка – педагогічны працэс, накіраваны на інтэграцыю трэніровачных уздзеянняў тэхнічнай, тактычнай, псіхалагічнай, інтэлектуальнай і фізічнай падрыхтоўкі ў цэласны эфект гульнявой і спаборніцкай дзейнасці.

Сістэма падрыхтоўкі – сукупнасць узаемазвязаных элементаў, якія ўтвараюць цэласнае адзінства і арыентаваных на дасягненне мэты; комплекс мерапрыемстваў, накіраваных на падрыхтоўку спартсменаў, якія адпавядаюць мадэльным характарыстыкам наймацнейшых спартсменаў свету (у канкрэтнай гульні) і здольных паказваць найвышэйшыя спартыўныя дасягненні.

Трэніроўка – элемент сістэмы падрыхтоўкі спартсменаў, педагогічны працэс, накіраваны на навучанне прыёмам гульні, тактыцы і тактычным дзеянням, удасканаленне тэхніка-тактычнага майстэрства, развіццё фізічных здольнасцей, выхаванне псіхічных, маральных і валявых якасцей, асваенне сістэмы ведаў, стварэнне ўмоў для высокіх спартыўных дасягненняў.

Трэніравальная дзейнасць – сумесная дзейнасць трэнера, спартсменаў, калектыву спецыялістаў па паспяховым дасягненні мэт трэніроўкі.

Структура трэніроўкі – зыходным кампанентам структуры з'яўляецца трэніровачнае заданне, комплекс заданняў складае трэніровачны занятак; два трэніровачных заняткі і больш утвараюць малы цыкл (мікрацыкл), некалькі малых цыклаў утвараюць сярэдні цыкл (мецацыкл); сярэднія цыклы ўтвараюць гадавы цыкл (макрацыкл), некалькі гадавых цыклаў утвараюць шматгадовы цыкл.

Трэніравальная нагрузка – складовая частка (кампанент) трэніроўкі, адлюстроўвае колькасную меру ўздзеянняў на спартсменаў у працэсе трэніровачных заняткаў. Велічыня нагрузкі вызначаецца яе інтэнсіўнасцю і аб'ёмам. Важнае значэнне мае характар трэніровачных сродкаў (спецыялізаванасць, накіраванасць, складанасць). Выяўляецца ў акадэмічным гадзінніку.

Спартыўныя спаборніцтвы – элемент сістэмы падрыхтоўкі спартсменаў у гульнявых відах; з аднаго боку, яны служаць мэтай трэніроўкі і крытэрам яе эфектыўнасці, з другога – з'яўляюцца эфектыўным сродкам спецыяльнай спаборніцкай падрыхтоўкі.

Дзейнасць на спаборніцтвах – сумесная дзейнасць спартсменаў, трэнераў і спецыялістаў па эфектыўнай рэалізацыі трэніровачных эфектаў ва ўмовах афіцыйных спаборніцтваў. Па сваім змесце гэтая дзейнасць складаецца з

індывідуальных дзеянняў і ўзаемадзеянняў партнёраў па камандзе і супрацьдзеянняў індывідуальным і калектыўным дзеянням гульцоў саперніка.

Структура дзейнасці на спаборніцтвах – набор атакі і абарончых дзеянняў і аперацый, якія выконваюць спартсмены абедзвюх каманд у спецыфічных умовах супрацьборства. Кампаненты структуры арганічна злучаны паміж сабой, утвараюць цэласнае адзінства спаборніцкай дзейнасці двух супрацьлеглых каманд.

Нагрузка на спаборніцтвах – аб'ём дзейнасці на спаборніцкай ў пэўны прамежак часу, выяўляецца ў колькасці гульняў (каляндарных і кантрольных).

Структура спаборніцтваў на спартыўнай гульні – разнастайныя віды спаборніцтваў, спарадкаваныя іерархічна па пэўных прыкметах: маштабе, узроўню майстэрства і ўзроставаму цэнзу.

Упраўленне – працэс па забеспячэнні дасягнення мэты сістэмы падрыхтоўкі спартсменаў на аснове атрымання, перадачы і перапрацоўкі інфармацыі, выпрацоўкі і прыняцця рашэнняў. Вылучаюць кіраванне падрыхтоўкай спартоўцаў, кіраванне іх трэніроўкай і кіраванне спаборніцкай дзейнасцю каманды і асобных гульцоў.

Планаванне і кантроль – асноўныя функцыі кіравання. Планаванне ёсць працэс выбару напрамку руху (траекторыі) сістэмы падрыхтоўкі спартсменаў і вызначэння сродкаў і метадаў дасягнення канчатковай мэты. Гэта вызначэнне зместу дзейнасці на перыяд часу, які ляжыць у будучыні.

Кантроль – працэс, накіраваны на забеспячэнне супадзення ходу падрыхтоўкі спартсменаў з планавым заданнем, каардынацыю і карэкцыю кампанентаў сістэмы падрыхтоўкі па дасягненні мэты на аснове атрыманай інфармацыі.

Адбор спартсменаў – складовая частка сістэмы падрыхтоўкі спартсменаў, комплекс мерапрыемстваў па выяўленні асоб, якія валодаюць высокім узроўнем здольнасцяў да канкрэтнай гульні і ўласцівасцямі арганізма, якія забяспечваюць эфектыўнасць трэніровачнай дзейнасці і на спаборніцтвах у спартыўнай гульні.

Тэма 3.10. Асноўныя гульнявыя прыёмы і іх характарыстыка.

Галоўныя гульнявыя прыёмы ў футболе ўключаюць розныя тэхнічныя і тактычныя дзеянні, якія дазваляюць гульцам эфектыўна кантраляваць мяч, абыходзіць сапернікаў і забіваць галы.

Асноўныя прыёмы і іх характарыстыка:

- вядзенне мяча (дрыблінг) – здольнасць кіраваць мячом падчас руху, выкарыстоўваць дакладныя і хуткія крокі, каб абыйсці абаронцаў і захаваць кантроль над мячом;

- перадача мяча – перадача мяча іншаму гульцу каманды рознымі спосабамі (пасы ўнутранай часткай ступні, знешняй, з падскоку), што дазваляе арганізаваць атаку і падтрымліваць гульню;

- удары па мячы, што выковаюцца рознымі часткамі ступні або галавой, з рознай сілай і дакладнасцю;

- прыём мяча – уменне спыніць і кантраляваць мяч пасля перадачы або адскоку, каб падрыхтаваць наступны ход;

- абарона – сукупнасць прыёмаў, якія ўключаюць адбор мяча, блакіроўку, перахопы і пазіцыйную гульню, каб перашкодзіць суперніку.

Галоўныя прыёмы ў футболе таксама ўключаюць тактычныя дзеянні: размяшчэнне на полі, каманднае ўзаемадзеянне і хуткае прыняцце рашэнняў падчас гульні. Гэтыя прыёмы з'яўляюцца асновай футбольнай тэхнікі і тактыкі, якія развіваюцца праз трэніроўкі і практыку, і дазваляюць гульцам павышаць сваю эфектыўнасць у гульні.

РАЗДЗЕЛ IV. ПРАКТЫКА-АРЫЕНТАВАНАЯ ПАДРЫХТОЎКА Ў ФУТБОЛЕ

Тэма 4.1. Падставы навучання і трэнінгу ў футболе

Агульныя падставы навучання і трэнінгу. Галоўныя прынцыпы навучання. Паняцце пра структуру і змест занятку. Задачы па выхаванню ў працэсе навучання і трэнінгу.

Тэма 4.2. Правілы і методыка арбітражу ў футболе. Арганізацыя спаборніцтваў

Методыка арбітражу на спаборніцтвах. Тэрміналогія і жэстыкуляцыя. Абавязкі брыгады арбітраў. Дакументацыя на спаборніцтвах. Пратакол гульні. Кваліфікацыя арбітра. Патрабаванні да знешняга выгляду арбітра. Тэхнічныя сродкі арбітражу гульні.

Тэма 4.3. Кіраванне працэсам трэнінгу: планаванне, арганізацыя, кантроль, улік

Планаванне працэсаў трэнінгу і спаборніцтваў. Паняцце міжгульнявога цыклу. Збор як форма падрыхтоўкі да спаборніцтваў. Фармаванне складу футбольнай каманды да ўдзелу ў спаборніцтвах. Падвядзенне вынікаў выступлення футбольнай каманды ў спаборніцтвах. Аналіз індывідуальнай і каманднай гульнявой дзейнасці футбалістаў.

Тэма 4.4. Спецыяльная спартыўная падрыхтоўка футбаліста

Вывучэнне спецыяльнай метадычнай літаратуры. Прагляд і аналіз матчаў футбольных чэмпіянатаў свету, Еўропы, кантынентальных турніраў UEFA Champions League, UEFA Europa League, UEFA Confederations League.

Тэма 4.5. Тэхніка бяспекі і прафілактыка траўматызма

Тэхніка бяспекі і прафілактыка траўматызма. Кантроль тэхнічнай падрыхтаванасці ў футболе, нагрузкі на трэніроўках і на спаборніцтвах. Кантроль тэхнічнай падрыхтаванасці. Практыка рухавых і спартыўных гульняў з элементамі футбола. Масаж. Самамасаж. Самакантроль спартоўца. Змест і роля медыцынскага кантролю на занятках фізічнай культуры і спортам.

РАЗДЗЕЛ V. СПЕЦЫФІКА ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ Ў ФУТБОЛЕ

Тэма 5.1. Агульная фізічная падрыхтоўка

Развіццё фізічных здольнасцяў і павелічэнне функцыянальных магчымасцяў, умацаванне апорна-рухавай сістэмы з выкарыстаннем практыкаванняў агульнафізічнай падрыхтоўкі. Практикаванне па развіццю агульнай цягавітасці. Сілавая практыкаванні для павелічэння рухлівасці ў суставах. Кросавая падрыхтоўка, спартыўныя і рухавыя гульні.

Тэма 5.2. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка

Развіццё фізічных здольнасцяў і павелічэнне функцыянальнага патэнцыялу, умацаванне апорна-рухавай сістэмы з выкарыстаннем спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі. Практикаванні для развіцця спецыяльнай прыгучасці, шпаркасці, спрыту, гнуткасці, хуткасна-сілавой цягавітасці.

РАЗДЗЕЛ VI. СПЕЦЫФІКА ТЭХНІКА-ТАКТЫЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ Ў ФУТБОЛЕ

Тэма 6.1. Удасканаленне тэхнікі гульні футбаліста

Узаемадзеянне ў лініях абароны (прэсінг, штучнае “па-за гульнёй”), паўабароны (перамяшчэнне) і атакі (дрыблінг).

Тэма 6.2. Удасканаленне тэхнікі перамяшчэння і ўдараў па мячу

Перамяшчэнні: крокам, прыстаўным крокам, бегам наперад, бегам да тылу, скачкі ў розных накірунках. Удары па мячу нагой рознымі спосабамі: унутранай, сярэдняй і знешняй часткай пад’ёму, “носам”, пяткай, “шчакой”, бядром, галавой, злёту, з палулёту, праз сябе без падзення, праз сябе ў падзенні. Прамыя і рэзаныя ўдары. Методыка навучання.

Тэма 6.3. Удасканаленне тэхнікі вядзення і адбору мяча

Тэхніка вядзення мяча: - па прамой; - са змяненнем накірунку руху; - зігзагам; - з абводкай стоек; - з паскарэннем. Методыка навучання.

Тэма 6.4. Удасканаленне тэхнікі падманных рухаў

Падманныя рухі: - фінты з адыходам, - фінты з выпадам; - фінты з пераносам нагі праз мяч; - падвойны перавод мяча, - адыходы з мячом ў бок; - адыходы з мячом наперад; - адыходы з мячом да тылу; - адыход з мячом і ударам нагой ці галавой з наступным рухам наперад і ў бакі; - з прытрымкай мяча пад сябе, з прыёмам і пропускам мяча; - фінты з прыёмам мяча пад нагу; - фінты з прыёмам мяча цэлам і галавой. Методыка навучання.

Тэма 6.5. Удасканаленне тэхнікі апрацоўкі мяча (яе варыянты)

Апрацоўка мяча: - пад падэшву; - унутраным і знешнім бокам стапы; - тулавам; - бядром; - “носам” з рухам уступам. Методыка навучання.

Тэма 6.6. Удасканаленне тэхнікі гульні ў “пас”

Варыянты паса: кароткі, сярэдні, далёкі. Пас пяткай, бядром, тулавам, галавой. Методыка навучання.

Тэма 6.7. Тэхніка гульні галкіпера

Увядзенне мяча ў гульню рукамі і нагамі. Прыём мяча, адбіванне мяча, выбар месца ў браме, гульня на выхадах. Гульня галкіпера ў якасці апошняга абаронцы, кіраванне гульнёй абароны, падказкі.

Тэма 6.8. Тэхніка перамяшчэнняў і гульня без мяча

Перамяшчэнні наперад і да тылу. Перамяшчэнне ў бакі. Супрацьдзеянні гульнявым камбінацыям. Дзеянні футбалістаў у выпадку стандартных становішчаў.

Тэма 6.9. Тэхніка гульні з мячом

Перадачы мяча: - далёкія; - сярэднія; - кароткія; - дыяганальныя; - на партнёра; - на ход, - на вольнае месца.

РАЗДЕЛ VII. РЕГЛАМЕНТАЦЫЙНЫЯ АСАБЛІВАСЦІ ГУЛЬНІ Ў ФУТБОЛ

Тэма 7.1. Мадыфікацыя правілаў футбола згодна з версіяй FIFA

Поле для гульні, яго параметры. Гульцы, экіпіроўка футбалістаў. Арбітры і ішыя афіцыйныя асобы. Працягласць матчу. Парушэнне правілаў і недyscyплінаваныя паводзіны. Класіфікацыя ўдараў у футболе: - свабодны; - штрафны; - пенальці; - удар ад брамы; - корнер. Тэхналогіі ў футболе: VAR. Футбольная тэрміналогія. Судзейскія тэрміны.

ВУЧЭБНА-МЕТАДЫЧНАЯ КАРТА НАВУЧАЛЬнай ДЫСЦЫПЛІНЫ
(спецыяльнасць “Фізічная культура і спорт”, дзённая форма атрымання адукацыі)

Нумар раздзела, тэмы	Назва раздзела, тэмы	Колькасць аўдыторных Гадзінаў					Сродкі навучання (абсталяванне, вучэбна-наглядныя дапаможнікі)	Форма контролю ведаў
		Лекцыі	Практычныя заняткі	Семінарскія заняткі	Лабараторныя заняткі	Колькасць гадзінаў СРК		
Павышэнне спартыўнага майстэрства (футбол)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тэарэтычная падрыхтоўка. Падставы навучання і трэнінгу ў футболе		10			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
2	Правілы і метадыка арбітражу ў футболе. Арганізацыя спаборніцтваў		10			8	Laws of the game 24/25. The International Football Association Board. – Zurich: FIFA, 202 р.	Тэст па правілах футболу
3	Кіраванне працэсам трэнінгу: планаванне, арганізацыя, кантроль, улік		10			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
4	Тэарэтычная падрыхтоўка. Падставы навучання і трэнінгу ў футболе		10			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
5	Спецыяльная спартыўная падрыхтоўка		10			8	Стадыён, спартыўная зала,	

	футбаліста						мячы	
6	Тэхніка бяспекі і прафілактыка траўматызма		10			8	Стадыён, спартыўная зала	
7	Фізічная падрыхтоўка. Агульная фізічная падрыхтоўка		10			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
8	Спецыяльная фізічная падрыхтоўка		12			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
9	Тэхніка-тактычная падрыхтоўка. Удасканаленне тэхнікі гульні футбаліста		12			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
10	Удасканаленне тэхнікі перамяшчэння і ўдараў па мячу		10			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	Здача кант рольных нарматы ваў
11	Удасканаленне тэхнікі вядзення і адбору мяча		10			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
12	Удасканаленне тэхнікі падманных рухаў		10			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
13	Удасканаленне тэхнікі апрацоўкі мяча (яе варыянты)		10			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	Здача кантроль ных нарматы ваў
14	Удасканаленне тэхнікі гульні ў “пас”		10			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
15	Тэхніка гульні галкіпера		10			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
16	Тэхніка перамяшчэнняў і гульні без мяча		8			8	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
17	Тэхніка гульні з мячом		10			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	Здача кантроль ных нарматы ваў
18	Тактыка гульні ў		10			10	Стадыён,	

	абароне						спартыўная зала, мячы	
19	Атака: тактыка гульні		10			10	Стадыён, спартыўная зала, мячы	
20	Рэгламентацыйныя асаблівасці гульні ў футбол. Правілы футбола		10			10	Laws of the game 24/25. The International Football Association Board. – Zurich: FIFA, 202 р.	
	Разам: 382	0	200	0	0	182		залік

ПРЫКЛАДНЫ ТЭМАТЫЧНЫ ПЛАН

№№	Назва тэмы	Форма правядзення заняткаў			Колькасць гадзінаў
		Лекцыя	Практычны занятак	СРК	
1	Тэарэтычная падрыхтоўка. Падставы навучання і трэнінгу ў футболе		10	8	18
2	Правілы і методыка арбітражу ў футболе. Арганізацыя спаборніцтваў		10	10	20
3	Кіраванне працэсам трэнінгу: планаванне, арганізацыя, кантроль, улік		10	8	18
4	Спецыяльная спартыўная падрыхтоўка футбаліста		12	10	22
5	Тэхніка бяспекі і прафілактыка траўматызма		8	8	16
6	Фізічная падрыхтоўка. Агульная фізічная падрыхтоўка		12	10	22
7	Спецыяльная фізічная падрыхтоўка		12	10	22
8	Тэхніка-тактычная падрыхтоўка. Удасканаленне тэхнікі гульні футбаліста		12	10	22
9	Удасканаленне тэхнікі перамяшчэння і ўдараў па мячу		10	10	20
10	Удасканаленне тэхнікі вядзення і адбору мяча		10	10	20
11	3.4. Удасканаленне тэхнікі падманных рухаў		10	10	20
12	3.5. Удасканаленне тэхнікі апрацоўкі мяча (яе варыянты)		10	10	20
13	3.6. Удасканаленне тэхнікі гульні ў “пас”		12	10	22
14	3.7. Тэхніка гульні галкіпера		10	10	20
15	3.8. Тэхніка перамяшчэнняў і гульні без мяча		10	8	18
16	3.9. Тэхніка гульні з мячом		12	10	22
17	3.10. Тактыка гульні ў абароне		10	10	20
18	3.11. Атака: тактыка гульні		10	10	20
19	4.1. Рэгламентацыйныя асаблівасці гульні ў футбол. Правілы футбола		10	10	20
	Разам	0	200	182	382

ІНФАРМАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНАЯ ЧАСТКА

Асноўная літаратура

1.Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие / С.Н. Андреев. – М. : Издательство “Спорт”, 2020. – 471 с.

2.Футзал: возникновение, становление и развитие спорта : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.: В.П.Люкевич, И.Ю.Михута, В.В.Павлючик. – Брест : БрГУ, 2018. – 24 с.

Дадатковая літаратура. Частка 1

1.Джоунз, Р., Трэнтер, Т. Футбол. Тактика защиты и нападения / Р.Джоунз, Т.Трэнтер. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 136 с.

2.Лях, В., Витковски, З. Координационная тренировка в футболе / В.Лях, З.Витковски. – М. : Советский спорт, 2010. – 216 с.

3.Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / А.Г.Мовсесов [и др.]. – Минск : РИВШ, 2015. – 316 с.

4.Теория и методика футбольного арбитража: тесты для самостоятельной подготовки молодых судей : сб. тестов / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.: В.А.Школьников, С.П.Шмолик, В.И.Яглык. – Брест : БрГУ, 2019. – 99 с.

5.Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры : [волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М.Е.Кобринского, А.Г.Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.

6.Футбол: Учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

7.Laws of the game 23/24. – Zurich : The International Football Association Board, 2023. – 202 p.

Дадатковая літаратура. Частка 2

1.Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В.П.Губа [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bookash.pro/ru/book/51095/teoriya-i-metodika-mini-futbola-futzala-v-p-guba>. – Дата доступа : 12.05.2019.

2.Мухлядо, В.К. Развитие футбола в Республике Беларусь / В.К.Мухлядо [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.bspu.by/handle/doc/35032>. – Дата доступа : 10.05.2019.

3.Мухлядо, В.К. Футбол. История и правила игры / В.К.Мухлядо, С.А.Треско [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elib.bspu.by/handle/doc/32560>. – Дата доступа : 12.05.2019.

4.Петухов, А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.Петухов. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.

5.Селуянов, В., Шестаков, М., Диас, С., Ферейра, М. Футбол. Проблемы технической подготовки / В.Селуянов, М.Шестаков, С.Диас, М.Ферейра. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 104 с.

6.Хижевский, О.В., Саскевич, А.П. Основы начальной подготовки юных футболистов: монография / О.В.Хижевский, А.П.Саскевич. – Минск : БГПУ, 2018. – 181 с.

7.Чанади, А. Футбол. Техника / А.Чанади. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

8.Чирва, Б. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры / Б.Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 120 с.

ПЕРАЛІК ЗАДАННЯЎ ДЛЯ САМАСТОЙНАЙ РАБОТЫ СТУДЭНТАЎ ПАД КІРАВАННЕМ

Тэма 1.3. Кіраванне працэсам трэнінгу: планаванне, арганізацыя, кантроль, улік

Мэта вывучэння тэмы: Навучыцца планаванню працэсаў трэнінгу і спаборніцтваў, каб у далейшым замацаваць гэтыя веды.

Заданне 1. Прааналізаваць паняцце міжгульнявога цыклу і збору як формы падрыхтоўкі да спаборніцтваў.

Студэнты самастойна фармуюць склад футбольнай каманды да ўдзелу ў спаборніцтвах на падставе аналізу індывідуальнай і каманднай гульнявой дзейнасці футбалістаў.

Форма кантролю: вуснае апытанне.

Апытанне праводзіцца ў перыяд правядзення выкладчыкам трэнінгавых заняткаў.

Тэма 1.5. Тэхніка бяспекі і прафілактыка траўматызма

Мэта вывучэння тэмы: засвоіць веды па тэхніцы бяспекі і прафілактыцы траўматызма.

Заданне 1. Прааналізаваць тэхнічную падрыхтаванасць на падставе выканання нарматыўных патрабаванняў, нагузак на трэніроўках і на спаборніцтвах. Вызначыць змест і ролю медыцынскага кантролю на занятках фізічнай культуры і спортам.

Студэнты самастойна ажыццяўляюць кантроль тэхнічнай падрыхтаванасці на падставе здачы кантрольных нарматываў. Значэнне масажу, самамасажу. Самакантроль спартоўца за станам здароўя.

Форма кантролю: здача кантрольных нарматываў.

Тэма 2.2. Спецыяльная фізічная падрыхтоўка

Мэта вывучэння тэмы: замацаваць веды пра развіццё фізічных здольнасцяў і павелічэнне функцыянальнага патэнцыялу.

Заданне 1. Прааналізаваць стан апорна-рухавай сістэмы з выкарыстаннем спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі.

Студэнты самастойна вызначаюць практыкаванні для развіцця спецыяльнай прыгучасці, шпаркасці, спрыту, гнуткасці, хуткасна-сілавой цягавітасці.

Форма кантролю: пісьмовае апытанне.

Тэма 3.2. Удасканаленне тэхнікі перамяшчэння і ўдараў па мячу

Мэта вывучэння тэмы: замацаваць навыкі перамяшчэнняў і ўдараў рознымі спосабамі.

Заданне 1. Прааналізаваць перамяшчэнні крокам, прыстаўным крокам, бегам наперад, бегам да тылу, скачкі ў розных накірунках.

Заданне 2. Прааналізаваць удары па мячу нагой рознымі спосабамі: унутранай, сярэдняй і знешняй часткай пад'ёму, “носам”, пяткай, “шчакой”, бядром, галавой, злёту, з палулёту, праз сябе без падзення, праз сябе ў падзенні.

Студэнты самастойна вызначаюць практыку навучання перамяшчэнням і ўдараў (прамыя і рэзаныя ўдары).

Форма кантролю: здача кантрольных нарматываў.

Тэма 4.1. Мадыфікацыя правілаў футбола згодна з версіяй FIFA

Мэта вывучэння тэмы: замацаваць веды пра поле для гульні, яго параметры, экіпіроўку футбалістаў, ролю арбітраў.

Заданне 1. Прааналізаваць методыку судзейства: парушэнні правілаў і недyscyплінаваныя паводзіны.

Студэнты самастойна вывучаюць правілы футболу, футбольную тэрміналогію і судзейскія тэрміны.

Форма кантролю: тэст.

КРЫТЭРЫІ АЦЭНКІ ВЕДАЎ СТУДЭНТАЎ

ЗАЛІЧАНА:

- дастатковы аб'ём ведаў у рамках адукацыйнага стандарту;
- засваенне падставовай літаратуры, што рэкамендаваная вучэбнай праграмай дысцыпліны;
- выкарыстанне навуковай тэрміналогіі, стылістычнае і лагічнае выказванне ў адказах на пытанне, уменне рабіць высновы без істотных памылак;
- валоданне інструментарыем вучэбнай дысцыпліны, самастойнае выкананне заданняў, якія прадугледжаныя праграмай;
- уменне арыентавацца ў падставовых тэорыях, канцэпцыях і накірунках па дысцыпліне, якая вывучаецца, і даваць ім ацэнку;
- дапушчальны узровень культуры выканання заданняў.

НЕЗАЛІЧАНА:

- недастаткова поўны аб'ём ведаў у рамках адукацыйнага стандарту;
- частковыя веды падставовай літаратуры, што рэкамендаваная вучэбнай праграмай дысцыпліны;
- выкарыстанне навуковай тэрміналогіі, фармаванне адказу на пытанні з істотнымі лінгвістычнымі і лагічнымі памылкамі;
- слабое валоданне інструментарыем вучэбнай дысцыпліны, некампетэнтнасць пры выкананні прадугледжаных праграмай заданняў;
- адсутнасць здольнасці арыентацыі ў падставовых тэорыях, канцэпцыях і накірунках дысцыпліны, якая вывучаецца;
- пасіўнасць на практычных занятках, нізкі ўзровень культуры выканання заданняў.

Пералік сродкаў дыягностыкі вынікаў вучэбнай дзейнасці:

- вуснае апытанне
- пісьмовае апытанне
- ТЭСТЫ
- залік