

**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 14 » 2022 г.

Регистрационный № УД-33-02-162-2022уч.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(футбол)**

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности**

1-03 02 01 Физическая культура
Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная
и туристско-рекреационная деятельность

2022 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени ОСВО 1-03 02 01-2021 для специальности 1-03 02 01 "Физическая культура", специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность, утвержденного 09.02.2022 г. регистрационный № 22; учебного плана учреждения высшего образования по специальности

СОСТАВИТЕЛИ:

К.В.Касьяник, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

В.К.Мухлядо, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

С.А.Треско, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГУО «Средняя школа №187 г. Минска»

И.Н.Мазур

2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 11 от 27.06.2022);

Заведующий кафедрой В.Л.Алешкевич

Советом факультета физического воспитания
(протокол № 10 от 29.06.2022)

Председатель А.Р.Борисевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» (футбол) разработана для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» для студентов ВУЗов Республики Беларусь рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

Программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (футбол) предусматривает изучение студентами основ теории и практики футбола.

Целью учебной дисциплины выступает формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по футболу.

Задачи учебной дисциплины:

- воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств и совершенствование технико-тактических действий в футболе;
- привитие профессиональных навыков, знаний и умений в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;
- совершенствование спортивного мастерства в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Работа со спортсменами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается студентам в виде бесед преподавателя со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы. Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по футболу.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста соответствующего профиля, связи с другими учебными дисциплинами

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» (футбол) относится к дополнительным видам обучения.

Отбор содержания курса производился с использованием следующих критериев: актуальности, фундаментальности, компетентности.

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» (футбол) базируется на основе другой учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания».

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» (футбол) позволяет реализовать такие форма организации занятий как практическое занятие.

Основными педагогическими средствами обучения, отвечающим целям изучения дисциплины, являются: проблемное обучение на практических занятиях, работа в парах и микрогруппах.

Для оценки достижений студентов используется следующий диагностический инструментарий:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- сдача зачета по учебной дисциплине.

Требования к освоению учебной дисциплины ПСМ (футбол) в соответствии с образовательными стандартами:

Изучение учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (футбол) должно обеспечить формирование у студентов, специализированной компетенции:

СК-21 - Владеть навыками организации и судейства спортивных соревнований, реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

- требования к технике безопасности во время занятий и соревнований по футболу;

- методику проведения учебно-тренировочных занятий по футболу;
- основные принципы планирования;
- средства физической, технической, тактической подготовки в футболе.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в футболе;

- организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по футболу;

- проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;

- организовывать и проводить соревнования по футболу.

В результате изучения дисциплины студент должен **владеть:**

- методикой использования средств физического воспитания в футболе;

- особенностями методики применения упражнений в зависимости от уровня и возраста занимающихся;

- современными подходами применения футбола в оздоровительных целях;

- методикой проведения занятий с детьми;

- владеть методикой проведения занятий на стадионе;

- методикой оказания первой помощи.

Объем учебно-тренировочных занятий составляет 720 часов. Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения:

1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 168 часов, 4-й курс – 150 часов.

Текущая аттестация на дневной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета в первом-восьмом семестрах.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего аудиторных часов	Практические занятия	Текущая аттестация
I	108	108	Зачет
II	102	102	Зачет
III	108	108	Зачет
IV	84	84	Зачет
V	108	108	Зачет
VI	60	60	Зачет
VII	84	84	Зачет
VIII	66	66	Зачет
Всего	720	720	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 Основы обучения и тренировки в футболе

Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятие о структуре и содержании занятия. Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе.

Тема 1.2 Правила и методика судейства, организация соревнований

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Специальная спортивная форма арбитра.

Тема 1.3 Управление тренировочным процессом: планирование, организация, контроль, учет

Планирование тренировочного календаря соревнований спортивного клуба «Педагог», студенческого центра Федерации футбола города Минска.

Сбор команды, отбор спортсменов согласно подготовленности. Подведение итогов выступления сборных команд в соревнованиях.

Тема 1.4 Инновации в системе спортивной подготовки футболиста

Изучение специальной методической подготовки, видео просмотр игр с участием лучших команд мира и Европы.

Тема 1.5 Техника безопасности и профилактика травматизма

Техника безопасности и профилактика травматизма. Контроль технической подготовленности в футболе, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Контроль тактической подготовленности. Знание подвижных и спортивных игр с элементами футбола. Массаж. Самомассаж. Самоконтроль спортсмена. Содержание и роль врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Общая физическая подготовки

Развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательной системы, используя упражнения общефизической подготовки. Упражнения на развитие общей выносливости. Общеразвивающие, силовые, а также упражнения для повышения подвижности в суставах. Кроссовая подготовка, спортивные и подвижные игры.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательной системы, используя упражнения специальной физической подготовки.. Упражнения для развития специальной прыгучести, быстроты, ловкости гибкости, скоростно-силовой выносливости.

Раздел III. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1 Совершенствование техники игры полевого игрока

Взаимодействие в линиях: обороны (создание искусственного положения «вне игры», прессинг); полузащиты и нападения (дриблинг, обводка, перемещения).

Тема 3.2 Совершенствование техники передвижений и ударов по мячу

Передвижения: шагом, приставным шагом, бегом вперед, назад, прыжки в разных направлениях. Удары по мячу ногой различными способами: внутренней, средней и внешней частью подъема, носком, пяткой, «щечкой», бедром, головой, слета, полулета, через себя без падения, в падении. Прямые и резаные удары. Методика обучения.

Тема 3.3 Совершенствование техники ведения и отбора мяча

Техника ведения мяча: по прямой, с изменением направления движения, «змейкой», с обводкой стоек, с ускорением. Методика обучения.

Тема 3.4 Совершенствование техники обманных движений

Обманные движения: финты «уходом», финты «выпадом», «переносом ноги через мяч», «двойной перевод», уходы в сторону, вперед, назад, «ударом» ногой и головой с последующим движением вперед и в стороны, убиранием, остановкой и пропусканьем мяча, финты «остановкой» мяча ногой, туловищем и головой. Методика обучения.

Тема 3.5 Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности)

Обработка мяча: под подошву, внутренней и внешней стороной стопы, грудью, бедром, на носок (с уступающим движением). Методика обучения.

Тема 3.6 Совершенствование техники игры в «пас»

Разновидности паса: короткий, средний, длинный. Методика обучения.

Пас пяткой, грудью, головой. Методика обучения.

Тема 3.7 Техники игры вратаря

Ввод мяча руками и ногами. Ловля мяча, парирование, падения, выбор места в воротах, игра на выходах. Игра вратаря как последнего защитника, руководство защитной линией, подсказ.

Тема 3.8 Техника перемещений и игры без мяча

Передвижение вперед и назад; перемещение в стороны; противодействие игровым и стандартным комбинациям.

Тема 3.9 Техника игры с мячом

Передачи мяча: длинные, средние, продольные, на игрока, на ход, на свободное место.

Тема 3.10 Тактика игры в защите

Тактика игры в защите. Игровые комбинации: при стандартных положениях, при начале игры, при ударе от ворот, при штрафных ударах

Тема 3.11 Тактика игры в нападении

Перехват мяча. Тактические действия игроков в команде. Противодействие игрокам и стандартным комбинациям. Закрытие, выбор позиций и противодействие получению мяча. Отбор мяча с применением рационального способа. Противодействие ведению мяча.

Раздел IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1 Формирование мотиваций к занятиям футболом

Формирование личностных качеств: морально-волевых, нравственных, способность к самосовершенствованию и самоконтролю, лидерству, формирование индивидуальности.

Развитие и совершенствование таких процессов как восприятие, представление, концентрация и внимание. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Раскрытие понятий: «реакция выбора позиции», «мышечное чувство», «чувство пространства».

Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы, Мира. Проведение бесед, просмотр видеофильмов.

Тема 4.2 Воспитание дисциплины

Воспитание у футболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе для успешного учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы, мира. Проведение бесед, просмотр видеоматериалов.

Тема 4.3 Специальная психологическая подготовка футболиста, обеспечивающая устойчивость к стрессовым ситуациям
Самоконтроль, психоанализ, психологический тренинг.

Раздел V. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1 Двусторонние игры

Участие во внутрифакультетских соревнованиях. Игры в усеченных составах (5 на 5, 7 на 7).

Тема 5.2 Соревновательная деятельность

Участие в играх между факультетами ВУЗа, между ВУЗами г. Минска. Участие в официальных соревнованиях (первенства областей и г. Минска, чемпионаты Республики Беларусь в высшей, первой и второй лигах по футболу, в высшей и первой лигах по мини-футболу).

Тема 5.3 Практика судейства на внутренних соревнованиях

Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях, внутри факультета, на товарищеских матчах в качестве судьи в поле, боковых арбитров, судьи-хронометриста, судьи-информатора.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Повышение спортивного мастерства (футбол)»**

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение Занятия (наглядные, методические пособия	Литература	Формы контроля
		ВСЕГО / лекции	практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1.	РАЗДЕЛ I. Теоретическая подготовка		36					
1.1	Тема 1.1 Основы обучения и тренировки в футболе 1. Общие основы методики обучения и тренировки. 2. Основные принципы обучения. 3. Понятие о структуре и содержании занятия. 4. Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе.		8				[7] д [4] д [1] д	Опрос, собеседование
1.2	Тема 1.2 Правила и методика судейства, организация соревнований 1. Методика судейства соревнований. 2. Терминология и жестикауляция. 3. Обязанности членов судейской бригады. 4. Ведение документации соревнований. 5. Роль судьи как воспитателя. 6. Значение квалифицированного судейства. Специальная спортивная форма арбитра.		8				[8] д [4] д [1] д	Опрос, собеседование

1.3	Тема 1.3 Управление тренировочным процессом: планирование, организация, контроль, учет. 1. Планирование тренировочного календаря соревнований спортивного клуба «Педагог», студенческого центра Федерации футбола города Минска. 2. Сбор команды, отбор спортсменов согласно уровня подготовленности. 3. Подведение итогов выступления сборных команд в соревнованиях.		8				[8] д [4] д [1] д	Опрос, собеседование
1.4	Тема 1.4. Инновации в системе спортивной подготовки футболиста 1.Изучение специальной методической подготовки. 2. Видео просмотр игр с участием лучших команд мира и Европы. 3.Беседы со специалистами.		6				[4] д	Опрос, собеседование
1.5	Тема 1.5 Техника безопасности и профилактика травматизма 1.Контроль технической подготовленности в футболе, тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. 2.Контроль тактической подготовленности. 3.Знание подвижных и спортивных игр с элементами футбола. 4.Массаж. Самомассаж. Самоконтроль спортсмена. 5.Содержание и роль врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.		6				[8] д	Опрос
2.	РАЗДЕЛ II. Физическая подготовка		72					
2.1	Тема 2.1 Общая физическая подготовка		72					
2.1.1	Упражнения на развитие силы ног и рук. Использование скакалки.		8			Скакалки,	[4] д	Педагогический контроль
2.1.2	Упражнения на развитие силы ног и рук. Использование отягощения		8			Отягощения	[4] д	тестирование
2.1.3	Упражнения на развитие силы ног и рук. Использование набивных мячей и стоек.		8			Набивные мячи, стойки	[3] д	тестирование
2.1.4	Упражнения на развития скоростных качеств. Использование скакалки.		8			Скакалки,	[4] д	Педагогический контроль, тестирование

2.1.5	Упражнения на развития скоростных качеств. Использование отягощения		8			Отягощения	[4] д	тестирование
2.1.6	Упражнения на развития скоростных качеств. Использование набивных мячей и стоек.		8			Набивные мячи, стойки	[3] д	тестирование
2.1.7	Упражнения на развитие общей выносливости (кроссовая подготовка и плавание, лыжные гонки и т.д.).		8			Скакалки	[3] д	Педагогический контроль, тестирование
2.1.8	Упражнения на развитие общей выносливости Общеразвивающие, силовые упражнения		8			Отягощения	[4] д	тестирование
2.1.9	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения для повышения подвижности в суставах.		8			Набивные мячи, стойки	[4] д	тестирование
	Всего в 1 семестре часов		108					зачет
2 семестр								
2.1	Тема 2.1 Общая физическая подготовка		64					
2.1.10	Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей с использованием скакалки		6			Скакалки,	[3] д [7] д	Педагогический контроль, тестирование
2.1.11	Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей на основе отягощения		8			Отягощения	[3] д [7] д	тестирование
2.1.12	Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей с использованием набивных мячей, стоек		8			Набивные мячи, стойки	[3] д [7] д	тестирование
2.1.13	Упражнения на развитие гибкости с использованием скакалки		6			Скакалки,	[3] д	тестирование
2.1.14	Упражнения на развитие гибкости на основе отягощения		8			Отягощения	[2] д	тестирование
2.1.15	Упражнения на развитие гибкости с использованием набивных мячей, стоек		8			набивные мячи, стойки	[3] д [2] д	тестирование
2.1.16	Упражнения на развитие ловкости с использованием скакалки		6			Скакалки,	[3] д	тестирование
2.1.17	Упражнения на развитие ловкости на основе отягощения		6			Отягощения,	[2] д	тестирование
2.1.18	Упражнения на развитие ловкости с использованием набивных мячей, стоек		8			Набивные мячи, стойки	[3] д	тестирование

2.2	Тема 2.2 Специальная физическая подготовка		38					
2.2.1	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости, прыжки из глубокого приседа через препятствия.		6			Скакалки	[8] д [3] д	Педагогический контроль
2.2.2	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости, напрыгивание на тумбу.		8			Отягощения, набивные мячи	[3] д [7] д	тестирование
2.2.3	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости, прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте		6			Стойки, фишки, мячи	[3] д [7] д	тестирование
2.2.4	Развитие скоростных качеств, быстроты реакции и быстроты перемещений на короткие отрезки.					Скакалки,	[8] д [3] д	Контроль, тестирование
2.2.5	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.		6			Отягощения	[8] д [3] д	тестирование
2.2.6	Бег прыжками.		6			Набивные мячи	[8] д	тестирование
2.2.7	Эстафетный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).		6			Сойки, фишки, мячи	[8] д [3] д	тестирование
	Всего во 2 семестре часов		102					зачет
3 семестр								
2.2	Тема 2.2 Специальная физическая подготовка		72					
2.2.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением		8			Скакалки, стойки	[8] д [3] д	Педагогический контроль, тестирование
2.2.9	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.		8			Фишки, мячи	[8] д [3] д	Педагогический контроль,
2.2.10	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.		8			отягощения, набивные мячи	[8] д [3] д	Педагогический контроль,
2.2.11	Развитие игровой ловкости и ловкости движений в безопасном положении		8			Скакалки,	[8] д [3] д [2] д	Педагогический контроль, тестирование

2.2.12	Развитие игровой ловкости и ловкости движений (перекаты на спину, на бок, прыжки вперед (в полете) с прогибанием туловища и опусканием рук вниз до упора согнув руки с приземлением на грудь с перекатом на живот).		8			отягощения, набивные мячи,	[8] д [3] д	Педагогический контроль
2.2.13	Развитие игровой ловкости и ловкости движений		8			стойки, фишки, мячи	[8] д [3] д	Педагогический контроль
2.2.14	Развитие скоростной выносливости.		8			Скакалки	[8] д [3] д	Педагогический контроль, тестирование
2.2.15	Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков.		8			отягощения, набивные мячи	[8] д [3] д	Педагогический контроль
2.2.16	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.		8			стойки, фишки, мячи	[8] д [3] д	Педагогический контроль
3.	РАЗДЕЛ III. Техничко-тактическая подготовка		36					
3.1	Тема 3.1 Совершенствование техники игры полевого игрока		36					
3.1.1	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Индивидуальные действия с мячом.		6				[6] д [1] д	Педагогический контроль
3.1.2	Техники игры вратаря.		6				[8] д [3] д	Педагогический контроль
3.1.3	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите и в нападении.		8				[6] д [1] д	Педагогический контроль
3.1.4	Стандартные положения.		8				[8] д [3] д	Педагогический контроль
3.1.5	Групповые действия в атаке. Групповые действия в защите. Переход от обороны к атаке.		8				[6] д [1] д	Педагогический контроль
	Всего в 3 семестре часов		108					зачет

4 семестр							
3.1	Тема 3.1 Совершенствование техники игры полевого игрока		36				
3.1.6	Взаимодействие вратаря и игроков обороны игроков.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [2] д	Педагогический контроль
3.1.7	Взаимодействие игроков обороны с игроками полузащиты.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [2] д	Педагогический контроль
3.1.8	Взаимодействие игроков полузащиты с игроками атаки.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[7] д [1] д	Педагогический контроль
3.1.9	Взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [2] д	Педагогический контроль
3.1.10	Игровые комбинации: скрещивание, стенка		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[7] д [1] д	Педагогический контроль
3.1.11	Игровые комбинации: пропуск и оставление мяча, вбрасывание мяча.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[7] д [1] д	Педагогический контроль
3.2	Тема 3.2 Совершенствование техники передвижений и ударов по мячу		24				
3.2.1	Удар по мячу ногой внутренней и внешней частью подъема.		8		Мячи, стойки, фишки, ворота	[7] д [1] д	Педагогический контроль
3.2.2	Удар с разбега и после ведения.		8		Мячи, стойки, ворота	[7] д [1] д	Педагогический контроль
3.2.3	Удар с полулета с поворотом.		8		Мячи, стойки, фишки	[7] д [1] д	подводящие упражнения
3.3	Тема 3.3 Совершенствование техники ведения и отбора мяча		24				
3.3.1	Ведение мяча внутренней стороной стопы		8		Мячи, стойки, ворота	[2] о [1] д	Педагогический контроль
3.3.2	Ведение мяча: по прямой		8		Мячи, стойки, ворота	[4] д [1] д	подводящие упражнения
3.3.3	Ведение мяча: по дуге.		8		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль
	Всего в 4 семестре часов		84				зачет

5 семестр							
3.3	Тема 3.3 Совершенствование техники ведения и отбора мяча		16				
3.3.4	Различные сочетания способов ведения мяча.		8		Мячи, стойки	[4] д	Пед.контроль
3.3.5	Способы ведения мяча		8		Мячи, стойки		Пед.контроль
3.4	Тема 3.4. Совершенствование техники обманных движений		56				
3.4.1	Обманные движения:- финты «уходом»		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль,
3.4.2	Обманные движения: финты «выпадом»		6		Мячи,	[4] д [2] д	подводящие упражнения
3.4.3	Обманные движения: «переносом ноги через мяч»		8		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [2] д	Педагогический контроль
3.4.5	Обманные движения: «двойной перевод»		8		Мячи,	[4] д [2] д	Подводящие упражнения
3.4.6	Обманные движения:- уходы в сторону, вперед, назад, «ударом» ногой и головой с движением вперед и в стороны		8		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [3] д	Педагогический контроль
3.4.7	Обманные движения: убиранием, остановкой и пропусканием мяча		8		Мячи,	[4] д [2] д	Педагогический контроль
3.4.8	Обманные движения: - финты «остановкой» мяча ногой, туловищем и головой		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [2] д	Педагогический контроль
3.4.9	Обманные движения: туловищем и головой		6		Мячи	[4] д	Пед. контроль
3.5	Тема 3.5 Совершенствование техники обработки мяча (их разновидности)		36				
3.5.1	Отбор мяча ударом и остановкой ногой.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Подводящие упражнения
3.5.2	Отбор мяча ударом и остановкой ногой различными способами		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль
3.5.3	Отбор мяча в выпаде		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [6] д	Педагогический контроль
3.5.4	Отбор мяча в подкате.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль
3.5.5	Отбор мяча с применением толчка плечом.		6		Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [2] д	Педагогический контроль

3.5.6	Удары по мячу головой.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль
	Всего в 5 семестре часов		108					зачет

6 семестр								
3.6	Тема 3.6 Совершенствование техники игры в «пас»		12					
3.6.1	«Пас»: короткий. «Пас»: средний		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль
3.6.2	«Пас»: длинный. «Пас»: ударом головой.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [1] д	Педагогический контроль
3.7	Тема 3.7 Техника игры вратаря		36					
3.7.1	Ловля мячей, катящихся по земле. Ловля мячей, летящих высоко		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [6] д	Педагогический контроль
3.7.2	Ловля мячей, летящих на уровне груди, живота, снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча без прыжка и в прыжке, на месте и в движении.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [6] д	Педагогический контроль
3.7.3	Переводы мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке. Переводы мяча без падения и в падении		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [6] д	Педагогический контроль
3.7.4	Отбивание мяча, летящего на различной высоте, одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [1] д	Педагогический контроль
3.7.5	Отбивание мяча, летящего на различной высоте, без падения и в падении.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [1] д	Педагогический контроль
3.7.6	Броски мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу. Броски мяча двумя руками сверху.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [6] д	Педагогический контроль
3.8	Тема 3.8 Техника перемещений и игры без мяча		12					
3.8.1	Передвижение вперед и назад. Передвижение в стороны.		6			Мячи, стойки, ворота	[8] д	Подводящие упражнения
3.8.2	Противодействие игровым и стандартным комбинациям.		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[8] д	Подводящие упражнения
	Всего в 6 семестре часов		60					зачет

7 семестр								
3.9	Тема 3.9 Техника игры с мячом		28					
3.9.1	Передачи мяча: длинные		8			Мячи, фишки,	[8] д	Подводящие упражнения
3.9.2	Передачи мяча: средние		8			Мячи, стойки	[2] о [8] д	Подводящие упражнения
3.9.3	Передачи мяча:- продольные		8			Мячи, стойки, ворота	[4] д	Подводящие упражнения
3.9.4	Передачи мяча: - на игрока, на ход, на свободное место		4			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д	Подводящие упражнения
3.10	Тема 3.10 Тактика игры в защите		18					
3.10.1	Игровые комбинации: - при стандартных положениях; - при начале игры; - при ударе от ворот; - при штрафных ударах		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [6] д	Педагогический контроль
3.10.2	Индивидуальные действия: - против игрока без мяча; - против игрока с мячом; - противодействие получению мяча		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[5] д [6] д	Педагогический контроль
3.10.3	Командные действия: - групповые действия в обороне; -противодействие игровым и стандартным комбинациям; -построение стенки и создание положения вне игры		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [5] д	Педагогический контроль
3.11	Тактика игры в нападении		20					
3.11.1	Перехват мяча. Тактическое действие игроков в команде. Противодействие игрокам и стандартным комбинациям. Закрытие, выбор позиций и противодействие получению мяча. Отбор мяча с применением рационального способа. Противодействие ведению мяча.		8			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [5] д	Педагогический контроль
3.11.2	Индивидуальные действия:- против игрока с мячом;- против игрока без мяча;- перехват мяча		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[4] д [5] д	Педагогический контроль
3.11.3	Командные действия:- взаимодействие игроков в линии обороны; ь- выбор позиции и противодействие получению мяча;- перехват мяча		6			Мячи, стойки, фишки, ворота	[2] о [4] д	Педагогический контроль

4.	РАЗДЕЛ IV Психологическая подготовка		18					
4.1	Тема 4.1 Формирование мотиваций к занятиям футболом Формирование личностных качеств: морально-волевых, нравственных, способность к самосовершенствованию, лидерству, формирование индивидуальности. Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы и Мира. Просмотр видеофильмов.		6			Видеофильмы	[2] о [4] д	Беседа
4.2	Тема 4.2 Воспитание дисциплины Воспитание у футболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе для успешного учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Воспитание на примере лучших футболистов Республики Беларусь, Европы и Мира. Просмотр видеофильмов		6			Видеофильмы	[2] о [4] д	Беседа
4.3	Тема 4.3 Специальная психологическая подготовка футболиста, обеспечивающая устойчивость футболиста к стрессовым ситуациям Самоконтроль, психоанализ, психологический тренинг.		6			Аутотренинг, тесты	[2] о [4] д	Беседа
	Всего в 7 семестре часов		84					зачет

8 семестр								
5.	РАЗДЕЛ V. Интегральная подготовка		66					
5.1	Тема 5.1 Двухсторонние игры		24					
5.1.1	Учебные двухсторонние игры.		8			Мячи, ворота	[2] о [8] д	Педагогический контроль
5.1.2	Использование игровых, соревновательных и специально-подготовительных упражнений.		8			Мячи, ворота	[2] о [8] д	Педагогический контроль
5.1.3	Эстафета в передачах мяча различным способом		8			Мячи, ворота	[2] о [8] д	
5.2	Тема 5.2 Соревновательная деятельность		20					
5.2.1	Участие в играх между факультетами ВУЗа, между ВУЗами г. Минска.		8			Мячи, ворота	[2] о [8] д	Педагогический контроль
5.2.2	Участие в официальных соревнованиях (первенства областей и г. Минска, чемпионаты Республики Беларусь в высшей и первой лигах по мини-футболу).		6				[2] о [8] д	Педагогический контроль
5.2.3	Участие в официальных соревнованиях (первенства областей и г. Минска, чемпионаты Республики Беларусь в высшей, первой и второй лигах по футболу)		6				[2] о [8] д [1] о	Педагогический контроль
5.3	Тема 5.3 Практика судейства на внутренних соревнованиях		22					
5.3.1	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях и внутрифакультетских соревнованиях в качестве судьи		8			Официальные правила игры в футбол	[2] о [8] д	Педагогический контроль
5.3.2	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника судьи		6			Официальные правила игры в футбол	[2] о [8] д	Педагогический контроль
5.3.3	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях и внутрифакультетских соревнованиях в качестве резервного судьи.		8			Официальные правила игры в футбол	[2] о [8] д	Педагогический контроль
	Всего в 8 семестре часов		66					зачет
	ИТОГО часов		720					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учеб.-метод. пособие / под ред. А. Г. Фурманова. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2019. – 199 с.
2. 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.

Дополнительная литература

1. 7. Бланк, Д. IQ в футболе. Как играют умные футболисты / Д. Бланк ; пер. с англ. Д. Мясников. – М. : Издательство «Э», 2016. – 40 с.
2. 8. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / В. П. Губа. – М. : Спорт, 2016. – 200 с.
3. 5. Мухлядо, В. К. Организация интерактивного семинара по теме «Пляжный футбол в Республике Беларусь» при подготовке будущих учителей физической культуры / В. К. Мухлядо // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XVI Всерос. науч.-практ. конф., Сургут, 17–18 нояб. 2017 г. / под ред. С. И. Логинова, Ж. И. Бушевой. – Сургут, 2017. – С. 337–340.
4. 4. Мухлядо, В. К. Развитие футбола в Республике Беларусь [Электронный ресурс] : презентация / В. К. Мухлядо // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/35032>. – Дата доступа: 21.09.2022.
5. 6. Мухлядо, В. К. Футбол. История и правила игры [Электронный ресурс] : презентация / В. К. Мухлядо, С. А. Треско // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/handle/doc/32560>. – Дата доступа: 21.09.2022.
6. 9. Рассел, Д. Уэбб Говард / Д. Рассел. – М. : Кн. по требованию, 2012. – 100 с.
7. 1. Спортивные игры : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / А. Г. Мовсесов [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2015. – 316 с.
8. 3 Хижевский, О. В. Основы начальной подготовки юных футболистов : монография / О. В. Хижевский, А. П. Саскевич. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 230 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;
- выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса. Для успешного освоения материала учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (футбол)» предварительно необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету.

Самостоятельная работа студентов реализуется через изучение теоретического материала по футболу (история развития, основы спортивной тренировки, организация и проведение соревнований и т.д.), выполнение заданий для совершенствования технико-тактических действий (контроль осуществляется с помощью экспертной оценки технико-тактических действий).

Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Знания студентов оцениваются после прохождения каждой темы в форме выполнения устных и практических заданий .

Итоговый зачет проводится по окончанию каждого семестра и включает следующие разделы:

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки.
2. Участие в 2-х соревнованиях в течение года (первенство факультета, БГПУ, первенство ВУЗов, первенство РБ по футболу).
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего курса обучения.
4. Выполнение разрядных требований по футболу, предусмотренных учебным планом.
5. Зачет по теоретической подготовке.
6. Сдача нормативов по физической подготовке.

НОРМАТИВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Содержание тестов по видам подготовки	Минимальные зачетные единицы
Физическая подготовка		
1.	Бег 30 м. с высокого старта, 2 попытки, с	4,2
2.	Пятикратный прыжок в длину с места, 3 попытки, м.	13,5
3.	Бег 7х50 м., 1 попытка, с	62,5
4.	Прыжок вверх (на контактной площадке), 3 попытки, см.	50,0
5.	Бег 3000 м., мин., с	11:00,0
Техническая подготовка		
1.	Ведение мяча, обводка стоек, удар в ворота, с	7,8
2.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с	20,0
3.	Удары на точность и дальность в квадрат 5х5 м (6 ударов: по 3 каждой ногой)	35,0
4.	Удары с 16,5 м. в заданную половину ворот: 10 ударов число попаданий	8
5.	Удар на дальность в коридор шириной 10 м., 3 удара (число попаданий – 1), м.	63,0
Вратари		
1.	Бросок рукой на дальность и точность, 3 попытки, м.	50 м.
2.	Удар ногой на дальность и точность, 3 попытки	50 м.
3.	«Игра в воротах» (ловля, отбивание, перевод мяча) 10 ударов с 16,5 м. (число отражений)	8

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Спортивные и подвижные игры и методика преподавания	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Характеристика методов тренировки в футболе	Протокол № 1 от 30.08.2022