

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ТЕМА ПРЕЗЕНТАЦИИ: «ФУТБОЛ»

РЕФЕРАТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГР. БТП-18-01

ВЕЗИРОВ У.Р.

ПРОВЕРИЛ

БЕРЕЖНОВА З.З.

УФА
2020

Содержание

| | | |
|----|------------------------------------|----|
| 1. | ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 2. | ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА | 4 |
| 3. | ЭВОЛЮЦИЯ ФУТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ | 7 |
| 4. | ВСЕ ПОБЕДИТЕЛИ ЧЕМПИОНАТА МИРА | 8 |
| 5. | ВСЕ ПОБЕДИТЕЛИ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ УЕФА | 9 |
| 6. | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФУТБОЛА | 10 |
| 7. | ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 13 |
| 8. | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 14 |

Введение

Футбол – это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями телами (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время это самый популярный вид спорта в мире.

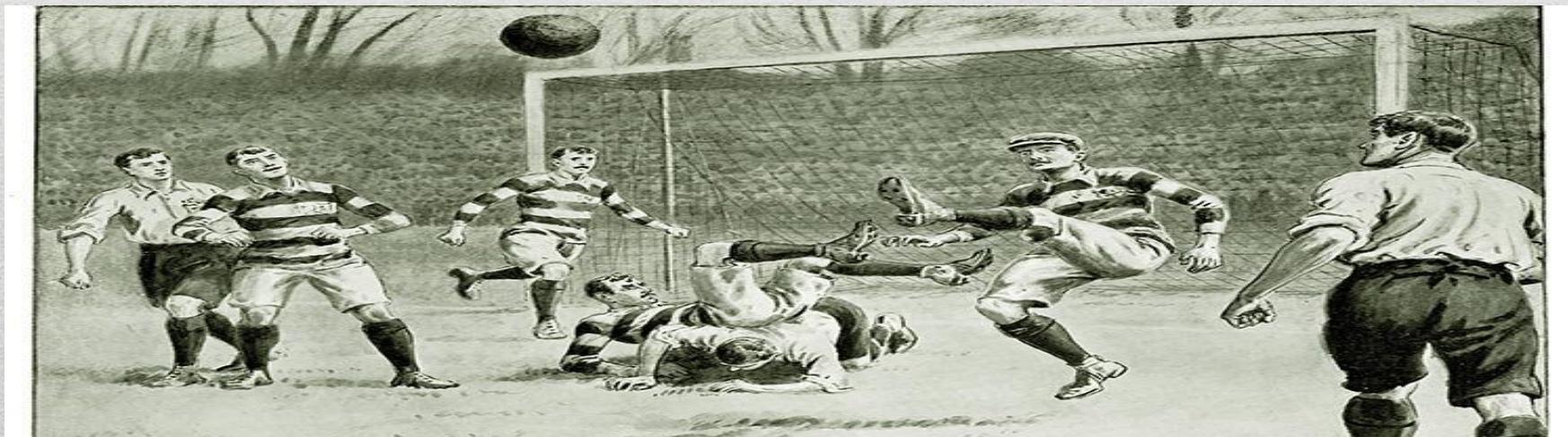




История развития футбола

Точно неизвестно, когда началось футбольное безумие. Гонять мячи любили от Греции до Китая. Само слово футбол впервые встречается в указе английского короля Эдуарда третьего от 1363 года. Он запрещал подданным «гандбол, футбол, хоккей, а так же петушиный бои и другие подобные игры. В те времена жители Британских островов играли в футбол всей толпой – без правил и ограничений по количеству игроков. Частенько игры заканчивались драками со всеми вытекающими последствиями. И, несмотря на запреты властей, футбол продолжает набирать популярность.

Современный формат, когда на поле с очерченными границами сражаются две команды по 11 игроков, появился только в середине XIX века – опять же в Англии Британцы внесли и многие другие усовершенствования: на воротах появилась сетка, у судьи – свисток.



Футбол распространялся по миру как эпидемия. Путешественники, моряки, солдаты, Разносили игру по странам и континентам. С бурным ростом ее популярности Появилась потребность к упорядочению всего, что связано с проведением Соревнований. В мае 1904 года к работе приступила международная федерация Футбольных ассоциаций – FIFA. Ее учредители представители Франции, Бельгии, Дании, Нидерландов, Испании, Швеции и Швейцарии.



Эволюция футбольных мячей

Начиная с 60 ых годов 20 века кожаные мячи стали заменять синтетическими



Все победители чемпионата мира



Франция 2018

Германия 2014

Испания 2010

Италия 2006

Бразилия 2002



Все победители Лиги чемпионов УЕФА

| UEFA CHAMPIONS LEAGUE | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1956 | 1957 | 1958 | 1959 | 1960 | 1961 | 1962 | 1963 | 1964 | 1965 | 1966 |
| 1967 | 1968 | 1969 | 1970 | 1971 | 1972 | 1973 | 1974 | 1975 | 1976 | 1977 |
| 1978 | 1979 | 1980 | 1981 | 1982 | 1983 | 1984 | 1985 | 1986 | 1987 | 1988 |
| 1989 | 1990 | 1991 | 1992 | 1993 | 1994 | 1995 | 1996 | 1997 | 1998 | 1999 |
| 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 |
| 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 |

Реал Мадрид 2016

Реал Мадрид 2017

Реал Мадрид 2018



Комплекс упражнений для футбола

1) **Футбольный финт.** Это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный прием, исполненный футболистом. Существуют финт на передачу, финт на остановку, финт на ведение, финт на удар. Качественное исполнение финтов зависит от наличия у футболиста необходимых физических и психических качеств, его интуиции и возможности импровизировать.

Криштиану Роналду против Пуйоля



Рональдиньо в Милане



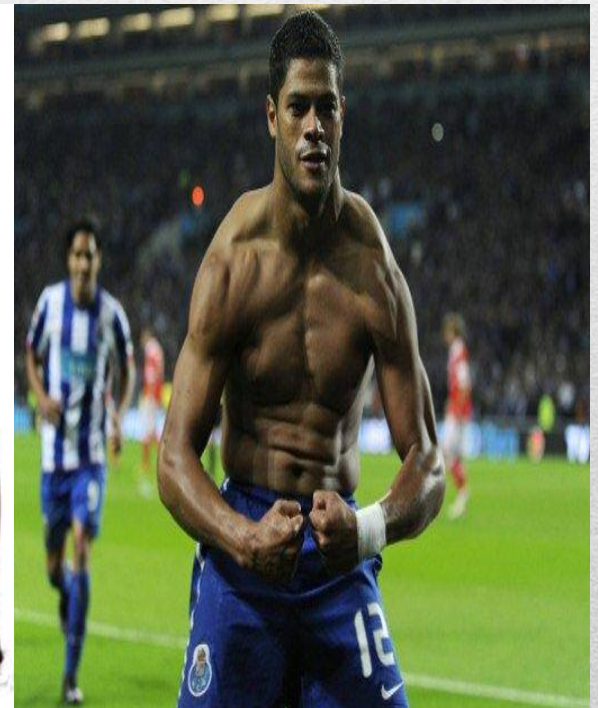
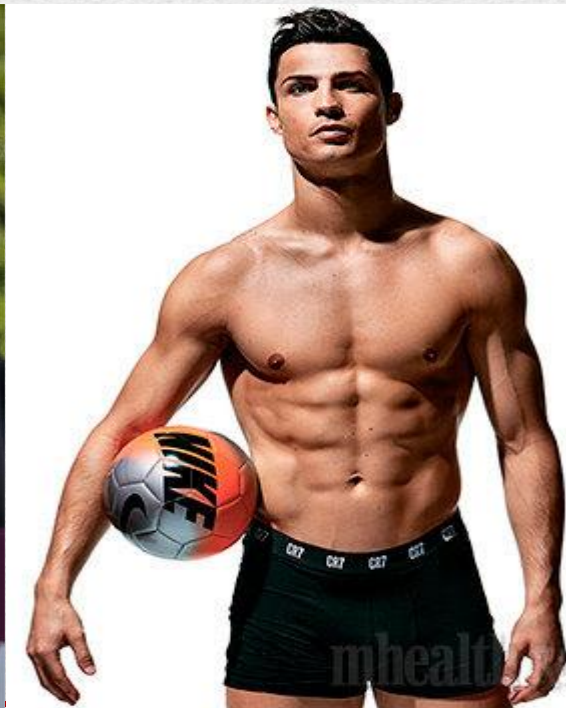
Упражнения для развития скорости

- 1) Эстафетный бег
- 2) Бег боком и спиной вперед наперегонки
- 3) Челночный бег
- 4) Бег с прыжками
- 5) Бег зигзагом между расставленными стойками
- 6) Ежедневный кросс на 3 км



Упражнения для развития физической силы

- 1) Удары по мячу на дальнюю дистанцию
- 2) Бег с гантелями
- 3) Приседания с гантелями
- 4) Прыжки и подскоки с гантелями или же диском от штанги
- 5) Отбор мяча у напарника
- 6) Вбрасывание руками мяч из аута на дальность



Вывод

Футбол улучшает ловкость и координацию движений, улучшает общее состояние здоровья, ускоряет метаболизм, что позволяет избавиться от лишнего веса, укрепляет иммунную систему.

А помимо всего этого, только футбол – спорт в мире номер 1, может подарить нам незабываемые ощущения и эмоции, какие не подарит ни один другой вид спорта. Это целое искусство, из-за которого можно заплакать как от горечи поражения, так и радости победы. А для некоторых футбол – это целая жизнь.



Список использованной литературы

- 1) Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И.Гришина
- 2) Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учебное пособие
- 3) Различные интернет ресурсы
- 4) Сайт SPORTWIKI
- 5) Журнал OYLA