

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.БТЭ-19-01  
ПРОВЕРИЛ

БУНАКОВ А.М  
БЕРЕЖНОВА З.З

УФА

2020

# СОДЕРЖАНИЕ

|     |                                  |    |
|-----|----------------------------------|----|
| 1.  | ВВЕДЕНИЕ.                        | 3  |
| 2.  | НАЗВАНИЕ ИГРЫ                    | 4  |
| 3.  | ИСТОРИЯ ФУТБОЛА                  | 5  |
| 4.  | ПРАВИЛА ИГРЫ                     | 7  |
| 5.  | ТАКТИКА ИГРЫ                     | 11 |
| 6.  | ФУТБОЛ В МИРЕ                    | 12 |
| 7.  | ФУТБОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ           | 14 |
| 8.  | ФУТБОЛЬНЫЕ КЛУБЫ                 | 15 |
| 9.  | СОРЕВНОВАНИЯ                     | 16 |
| 10. | ППФ В ПРОФЕССИИ                  | 19 |
| 11. | КОМПЛЕКС СПЕЦ. УПРАЖНЕНИЙ        | 20 |
| 12. | ВЫВОД                            | 21 |
| 13. | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 22 |

# ВВЕДЕНИЕ

- Футбол (англ. *football*, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.



# Название игры

- Полное английское название (англ. *association football*) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. *rugby football*). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. *soccer*), которое в наши дни получило широкое распространение в ряде англоязычных стран (исключая Англию, где болельщики считают его пренебрежительным).
- В других языках название игры является:
- либо заимствованием английского слова *football*, как в России — футбол, в Португалии — порт. *futebol*.
- либо переводом слова футбол, как например в немецком нем. *Fußball*, греческом — греч. *ποδόσφαιρο*, финском — фин. *jalkapallo*, иврите — ивр. *כדורגל*, карельском — карельск. *jalgamiäččy* и адыгейском — адыг. *лъэпэу*.
- либо производными от слов «пинать», «нога» и т. п., как в итальянском итал. *calcio*, хорватском — хорв. *nogomet*.
- «Football», как официальное международное название игры используется ФИФА и МОК.

# История футбола

- Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные. История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте, и в Германии, и в Китае были игры, похожие на футбол. Самая удачная из них называлась гарпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, гарпастум был забыт.



Игра в паллы была предшественницей футбола.

# История футбола



- Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд. О футболе в России впервые было сказано в книге одного из докторов «игры с мячом на воздухе».

# Правила игры

- Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.
- В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле.

# Правила игры

- Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.



# Правила игры

- Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв.

# Правила игры

- В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв.



# Тактика

- Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков. Самой распространенной тактической схемой в современном футболе является игра с четырьмя защитниками, четырьмя полузащитниками и двумя нападающими — 4-4-2. Схем существует великое множество, однако само понятие схемы, как и понятие амплуа игроков достаточно относительно. В зависимости от квалификации игроков, их обязанности на поле могут значительно выходить за рамки амплуа. Так, часто по замыслу тренера полузащитники, в особенности крайние (а иногда даже и центральные защитники) выполняют роль нападающих. В связи с развитием теории футбола и универсализацией игроков стали анахронизмом некоторые широко известные прежде схемы (например, бразильская атакующая схема «дубль-вэ» или система обороны со свободным защитником) и многие футбольные термины («инсайд», «либеро» и т. п.).

# Футбол в мире

- Согласно заявлению ФИФА в 2001 году в футбол на планете играло около 250 миллионов человек. Из них более 20 миллионов — женщины. Зарегистрировано около 1,5 миллиона команд и 300 000 профессиональных клубов.



# Футбол в мире

- В распределении по странам на первом месте США (примерно 18 миллионов, из которых 40 % женщины), затем идут Индонезия (10 миллионов), Мексика (7,4 миллиона), Китай (7,2 миллиона), Бразилия (7 миллионов), Германия (6,2 миллиона), Бангладеш (5,2 миллиона), Италия (4 миллиона), Россия (3,8 миллиона).



# Футбольные организации



- Существует ряд организаций, осуществляющих контроль, управление и распространение футбола. Основной является ФИФА, расположенная в Цюрихе, Швейцария. Она занимается организацией международных соревнований мирового масштаба, в частности чемпионата мира. Далее идут континентальные организации и организации по странам, областям и городам и т. д. У каждой имеются обязанности по организации соответствующих футбольных соревнований, контролю за деятельностью входящих в них клубов, распространением и популяризацией футбола в регионе.

# Футбольные клубы

- Футбольный клуб — базовая ячейка всей футбольной структуры. Он является связующим звеном между футболистами, персоналом и организациями. По сути это команда футболистов, входящая в одну из организаций, имеющая определённую инфраструктуру и обслуживающий персонал.



# Соревнования

- Соревнования по футболу, как и в любом другом виде спорта — важная составляющая игры. Соревнование организуется федерацией, для каждого турнира составляется регламент, в котором обычно определяют состав участников, схему турнира, правила определения победителя при равенстве очков и какие-то отклонения от правил, например количество замен. Соревнования делятся на внутренние и международные, которые в свою очередь разделяются на клубные и национальных сборных.

# Соревнования

Наиболее известными соревнованиями являются:

- Проводимые ФИФА:
  - Национальных сборных
    - Чемпионат мира
    - Олимпийские игры
  - Клубные
    - Клубный чемпионат мира ФИФА
- Проводимые УЕФА:
  - Национальных сборных
    - Чемпионат Европы



# Соревнования

Наиболее известными соревнованиями являются:

- Клубные
  - [Лига чемпионов УЕФА](#)
  - [Лига Европы УЕФА](#)
- Проводимые [КОНМЕБОЛ](#):
- Национальных сборных
  - [Кубок Америки](#)
- Клубные
  - [Кубок Либертадорес](#)Кубок Либертадорес ([КОНМЕБОЛ](#))
  - [Южноамериканский кубок](#)Южноамериканский кубок ([КОНМЕБОЛ](#))



# ППФ В ПРОФЕССИИ

- ППФП - одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности. Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если человек готовится к профессии экономиста, то ему нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему геологу - другая. Эти отличия и отражаются цели и задачах ППФП. как самостоятельного раздела учебной дисциплины "Физическая культура".

# КОМПЛЕКС СПЕЦ.УПРАЖНЕНИЙ

- **Подтягивание** :Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.
- **Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула** прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.
- **Отжимание в упоре лежа** укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.
- **Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы — разгибатели туловища. Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.
- **Прыжки на гимнастической скамейке**  
И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ног. Выполнять в среднем и быстром темпе

# ВЫВОДЫ

- Футбол - это командная игра, дарящая дух соперничества и сплоченность членов команды
- Футбол дарит зрителям яркие эмоции и переживания за любимую команду
- Футбол помогает развиваться молодым людям как в физическом плане, так и в моральном воспитывая целеустремленность и ответственность.
- Футбол это противостояние двух команд, в которых проверятся проворность, сила духа и умение работать в коллективе

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
- Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
- Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
- Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с
- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

