

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.

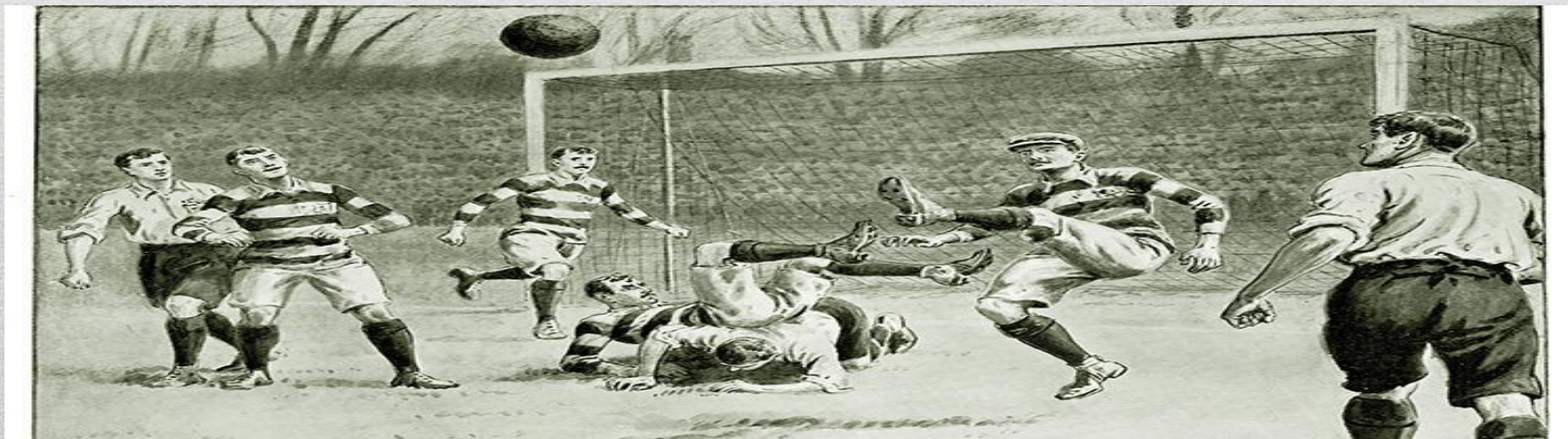




История развития футбола

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 продолжать 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



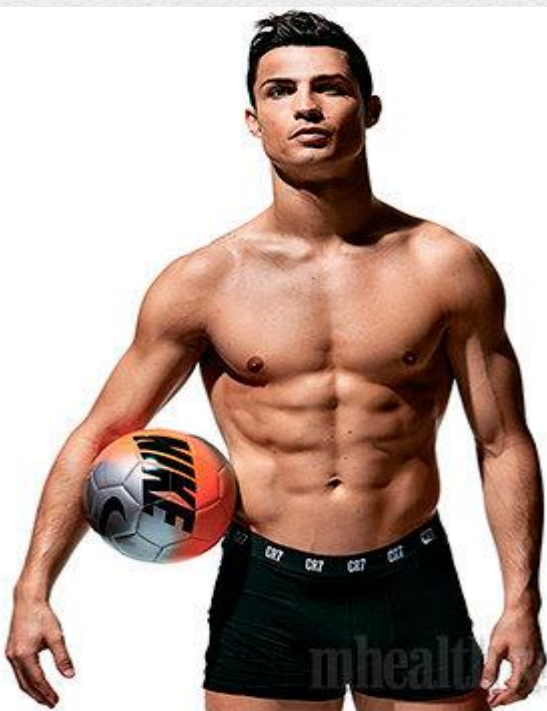
Упражнения для развития скорости

- 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