

ББК 75.578я73
З-177

Рецензенты:

канд. биол. наук, зав. каф. физ. восп. НГТУ *В. М. Климов*
мастер спорта СССР по футболу,
тренер спортивной школы по футболу *И. И. Талько*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания
для преподавателей и студентов при усвоении
образовательного процесса

Зайцев А. П.

З-177 Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022. – 130 с.

ISBN 978-5-7782-4673-7

Рассмотрены основные методы и принципы обучения основополагающим приемам футбола. Предлагаются подготовительные, игровые упражнения и подготовительные игры для освоения футбольных навыков, обуславливающие целесообразность большего наполнения занятий упражнениями с мячом, подвижными играми, эстафетами, играми других видов спорта. Даны практические инструкции по проведению занятий по футболу на маленьких площадках, методико-практические рекомендации обучения студентов с начальным уровнем подготовленности базовым технико-тактическим навыкам, навыкам организации и самостоятельного проведения соревнований по футболу. Раскрываются основы здоровья спортсмена, его физическое состояние, безопасность, доступные методы для ежедневной диагностики функционального состояния организма. Предлагаемые контрольные вопросы для студентов позволяют закрепить предлагаемый материал.

Предназначено для педагогов физического воспитания высшего и среднего специального образования. Может также представлять интерес для всех, кто хочет заняться этим увлекательным видом спорта, кому нужно больше узнать о самой популярной игре в мире, стимулировать (студентов) к самостоятельному достижению высокого уровня техники и в полной мере реализовать свои возможности.

ББК 75.578я73

ISBN 978-5-7782-4673-7

© Зайцев А. П., 2022
© Новосибирский государственный
технический университет, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Футбол в истории человечества	7
1.1. Развитие футбола в мире	8
1.2. Футбол в России, в СССР	14
1.3. Футбол на олимпийских играх	20
Контрольные вопросы	22
Глава 2. Основы игры	23
2.1. Технические стороны игры	23
2.2. Тактическое мастерство	25
2.3. Физические качества	31
Контрольные вопросы	63
Глава 3. Инструкции по организации занятий	65
3.1. Организация занятий по футболу в новосибирском государственном техническом университете	65
3.2. Структура занятий	66
3.3. Игра	68
Контрольные вопросы	69
Глава 4. Здоровье спортсмена. Безопасность на занятиях по футболу	70
4.1. Состояние здоровья. Проблемы, препятствующие занятиям спортом (футболом)	70
4.2. Правила питания перед занятием футболом	71
4.3. Одежда и экипировка	72
Контрольные вопросы	74
Глава 5. Обучение основополагающим техническим приемам в футболе	75
Основные движения в футболе	76
Дриблинг. Ведение мяча	76

Передачи мяча и прием мяча	81
«Чеканка» мяча	93
Удары по мячу головой.....	94
Удары по воротам.....	97
Контрольные вопросы	99
Глава 6. Контроль и самоконтроль на занятиях футболом.....	100
6.1. Основные методы диагностики функционального состояния организма занимающихся	103
6.2. Самоконтроль	106
Контрольные вопросы	108
Глава 7. Игра на маленьких площадках и в помещении	109
7.1. Требования к площадке для игры в футбол.....	109
7.2. Расстановка игроков на маленьких площадках	110
7.3. Стратегия игры на маленьких площадках.....	112
Контрольные вопросы	113
Глава 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу	114
8.1. Размеры поля. Мяч. Продолжительность игры. Число игроков. Экипировка	114
8.2. Положение о соревновании	116
8.3. Системы проведения соревнований	117
Контрольные вопросы	120
Библиографический список	121
Приложение.....	123