

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/75868>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение.....	3
1 Физические качества и упражнения: специфика в футболе.....	5
1.1 Физические качества: определение, виды.....	5
1.2 Тренировочные занятия по футболу как возможность развить физические качества личности.....	7
1.3 Этапы изучения футбольной техники.....	8
2. Физические качества и способности, развиваемые в футболе.....	11
2.1. Ловкость как важное физическое качество футболистов.....	11
2.2. Развитие силы у футболистов.....	13
2.3 Быстрота и выносливость как важные физические качества футболиста....	14
Выводы.....	18
Список литературы.....	21

ВВЕДЕНИЕ

ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ОБЩУЮ СИСТЕМУ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА, ТО ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО. НАПРИМЕР, ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЗАКЛАДЫВАЕТ БАЗУ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. В ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ МЫ НАБЛЮДАЕМ СТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, НАЧАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

ВАЖНОСТЬ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СВЯЗАНА С ТЕМ, ЧТО, НЕСМОТря НА ТО, ЧТО ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ РАЗВИВАЮТСЯ БЫСТРО, ИХ РАБОТА ЕЩЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СОВЕРШЕННОЙ, ЕЩЕ НЕ ВЫРАЖЕНЫ ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА. ВАЖНО БЛАГОПРИЯТСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНОМУ И СВОЕВРЕМЕННОМУ РАЗВИТИЮ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ, СВЯЗОК И СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, СВОДА СТОПЫ, УКРЕПЛЯТЬ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, РАЗВИВАТЬ И УКРЕПЛЯТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, УКРЕПЛЯТЬ ДЫХАНИЕ, ЕГО РИТМИЧНОСТЬ И ДВИЖЕНИЯ, СОДЕЙСТВОВАТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

ЗНАЧИТ, МЫ ДЕЛАЕМ ВЫВОД, ЧТО ПРАВИЛЬНО ПОСТРОЕННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – ЭТО ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ПУНКТОВ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

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.

ЦЕЛЬЮ ДАННОЙ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ РАССМОТРЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА.

ЗАДАЧИ, ПОСТАВЛЕННЫЕ НАМИ:

- 1) АНАЛИЗ СУЩНОСТИ И ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УПРАЖНЕНИЙ В ФУТБОЛЕ;
 - 2) ОПИСАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ КАК ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ;
 - 3) ОПИСАНИЕ ЭТАПОВ ИЗУЧЕНИЯ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ;
 - 4) ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ, РАЗВИВАЕМЫХ В ФУТБОЛЕ.
- ПРЕДМЕТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ.
ОБЪЕКТОМ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ

ДОЛГИХ И ДЛИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ В ТАКОМ ВИДЕ СПОРТА, КАК ФУТБОЛ.
ПРОБЛЕМАМИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА ЗАНИМАЛИСЬ ТАКИЕ АВТОРЫ, КАК АПУХИН
Б. Т., ГИФФОРД К., ГРИНДЛЕР К., КОСЕНЮК В. А., ХОЛОДОВ Ж. К. И ДР.

1 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И УПРАЖНЕНИЯ:

СПЕЦИФИКА В ФУТБОЛЕ

1.1 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ВИДЫ

ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ВРОЖДЕННУЮ
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПРИРОДУ. ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ЛИЧНОСТИ СТАНОВИТСЯ ВОЗМОЖНА.

СИЛА – ЭТО КАК РАЗ ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА. ОНА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ
СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА СОВЕРШАТЬ УСИЛИЯ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ИЛИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ
СОПРОТИВЛЕНИЮ ПРИ ПОМОЩИ УСИЛИЙ МЫШЦ (ПО СТОЛОВУ И.И.,2008).

Список литературы

- 1) Апухтин Б. Т. Тактическая подготовка футболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — 86 с.
- 2) Волков В. М. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
- 3) Гиффорд К. Все о футболе. — М.: АСТ : Астрель, 2006. — 64 с.
- 4) Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов: (перевод с немецкого). — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 231 с.
- 5) Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. — М.: Советский спорт, 2008. — 302 с.
- 6) Косенюк В. А. Обучение игре в футбол: учебное пособие для футбольных секций коллективов физической культуры и сборных команд по футболу. — Минск: Государственное издательство БССР, 1961. — 107 с.
- 7) Котятова Н. И. Футбол: научно-популярное издание. — М.: РОСМЭН- ПРЕСС, 2013. — 96 с.
- 8) Семенова Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015. — 101 с.
- 9) Столов И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения : (организационный компонент). — М.: Советский спорт, 2008. — 130 с.
- 10) Уилсон Д. Книга о футбольных тактиках: стратегии на футбольном поле. — М.: Эксмо, 2014. — 350 с.
- 11) Футбол: правила. — М.: Проспект, 2017. — 190 с.
- 12) Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры. — М.: Академия, 2007. — 478 с.
- 13) Цирик Б. Я. Игровые упражнения в тренировке футболистов: (занимательная тренировка). — М.: Физкультура и спорт, 1961. — 104 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/75868>