

УДК 796
ББК 75.578
К 88

Печатается по решению научно-методического совета филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Рецензенты:

Брель П. Ю., доцент кафедры физического воспитания ИрННТУ, к.п.н.
Чергинев В. П., доцент кафедры спортивных дисциплин Иркутского филиала ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», к.п.н., доцент

К 88 Кugno Э.Э. Футбол: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кugno, К.В. Якимов. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. – 82 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для освоения дисциплины студентами высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 (034300.61) «Физическая культура». В пособии изложены практические материалы и рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий, а так же раскрыты основные аспекты содержания игры в настольный теннис.

Предлагаемые разделы пособия могут быть полезны для преподавателей и студентов высших профессиональных и средних профессиональных, специальных учебных заведений, а также для всех занимающихся физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТА	4
Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ	7
2.1. Техника полевого игрока	7
2.1.1. Техника передвижения	9
2.1.2. Техника владения мячом	14
2.1.3. Удары по мячу ногами	20
2.1.4. Удары по мячу головой	35
2.1.5. Остановки мяча	48
2.1.6. Ведение мяча	62
2.1.7. Обманные движения (финты)	70
2.1.8. Отбор мяча	76
2.1.9. Вбрасывание мяча	80
ЛИТЕРАТУРА	82