

**Программа дистанционных тренировок
по виду спорта «футбол», Группа ТЭП-2
тренер Мухортов Анатолий Владимирович**

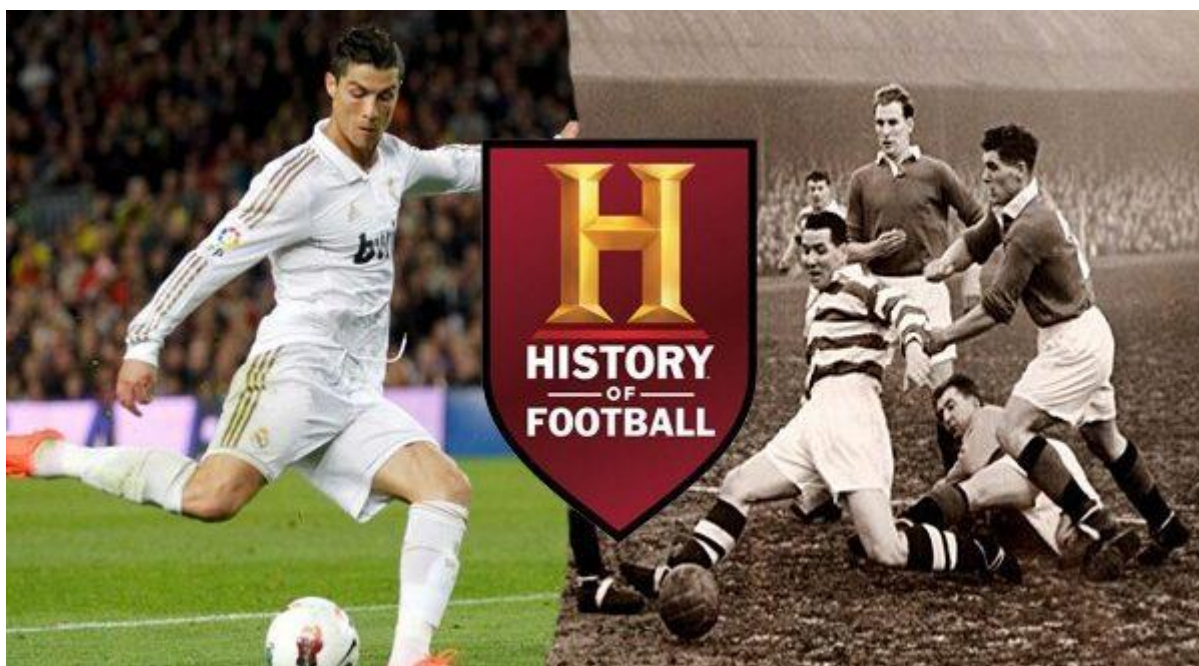
Расписание занятий: понедельник; среда, четверг, пятница, суббота.

Понедельник

<https://youtu.be/cVKGCxub-zk>

Среда

<https://youtu.be/vkOKd0vG6hA>



История футбола кратко: как и где появилась игра?

В статье кратко описана история футбола. Охвачены основные моменты зарождения и развития игры, создание первых футбольных клубов и соревнований.

Первые упоминания об игре с мячом ногами были зафиксированы в Китае и Древнем Риме ещё до нашей эры. Жители «Поднебесной» играли с круглым шаром на квадратных площадях, в то время римляне в большей степени использовали футбол не в качестве развлечения, а применяли его, как тренировочное упражнение для воинов.

В 12 веке нашей эры в Англии зародилась игра с мячом, сильно похожая на футбол, в которую жители играли на лугах, дорогах и площадях. Кроме ударов по мячу ногами, также допускались и пинки кулаком. Эта ранняя форма футбола была очень грубой и жестокой, нежели современная версия игры, к тому же участвовали в ней не 22 человека, как сейчас, а целые толпы людей.

Похожая игра с такими же элементами жестокости была создана во Флоренции (16-й век), и она называлась «Calcio» (Кальчо). Ярость таких футбольных забав нередко наносил существенный ущерб улицам города, к тому же, участники получали травмы, а некоторые вовсе погибали. Такие

игры были запрещены на несколько столетий, и на этом история **футбола могла закончиться**, но уже в 17 веке на улицах Лондона стали снова появляться игры с мячом, а позже футбол вообще стали использовать в государственных школах.



Но для того, чтобы футбол преобразился в ту версию, которая есть сейчас, потребовалось немало времени. Дело в том, что в те времена не было различия между регби и футболом, к тому же, игра имела разные формации с разными размерами мяча, количеством игроков, продолжительностью матча и т.п.

Какая страна считается родиной футбола?

Официальное зарождение игры

Попытка создать единые футбольные правила, была предпринята в 1848 году в Кембридже, но некоторые вопросы так и не удалось решить. Ещё одно важное событие в истории футбола произошло в Лондоне в 1863 году, когда в Англии была сформирована первая футбольная ассоциация и были установлены первые правила игры. Следствием лондонской встречи стало то, что игру с мячом раздели на два вида: футбол и регби.

Таким образом, в мире считают, что **8 декабря 1863 года – официальная дата зарождения футбола. Именно Англия считается родиной футбола.**

После лондонской встречи пошёл активный процесс развития футбола. Постепенно создавались правила игры, и в целом, футбол, как вид спорта становился интересней, так как команды уже не играли примитивно, получив мяч и гнав его вперёд, а действовали вариативней, перепасовываясь с партнёрами, и совершая другие обманные манёвры с мячом.

Появление первых футбольных клубов

Футбольные клубы существуют ещё с 15 столетия, но официального статуса они не имели, поэтому трудно решить, какой клуб был создан первым. Одни историки считают, что древнейшая футбольная команда была сформирована в Эдинбурге (1824 год), однако *официально в мире считают, что самым*

старым футбольным клубом является «Шеффилд» (Sheffield Football Club), который был основан в 1857 году.



Толчком для создания футбольных команд стала индустриализация, которая привела к появлению больших групп людей на фабриках, заводах, церквях и т.п. Зачастую, команды образовывались в больших городах, а благодаря строительству новых железных дорог, появилась возможность проводить матчи между двумя коллективами из разных городов.

Первое время в Англии преобладали клубы государственных школ, но позже, основную часть стали составлять команды, состоящие из рабочих. **Уже в то время, некоторые команды платили лучшим игрокам других коллективов, чтобы те присоединились к ним.**

Наконец, в 1888 году была создана Футбольная лига (TheFootballLeague), которая была высшей лигой в английском футболе до 1992 года, пока не стала Премьер-лигой. В первом сезоне Футбольная лига состояла из 12-и клубов, но вскоре количество участников увеличилось, соответственно усилилась конкуренция, а также интерес к матчам со стороны зрителей.

В Европе британские клубы доминировали долгое время, и только через несколько десятилетий коллективы из Венгрии, Италии и Чехии смогли играть на уровне и даже лучше представителей из «Туманного Альбиона».

История возникновения первых футбольных соревнований

Перед тем, как была сформирована Футбольная лига, в 1871 начали разыгрывать Кубок Англии, который является самым старым футбольным соревнованием в мире. В 1892 году был сыгран первый в истории международный матч с участием сборных Англии и Шотландии, который завершился вничью 0:0. Двенадцать лет спустя, в 1883 году состоялся первый международный турнир с участием сборных Англии, Уэльса, Шотландии и Ирландии.

Долгое время футбол был исключительно британским явлением, но постепенно он распространился на другие европейские страны, а затем и другие континенты. Так, первая игра, сыгранная за пределами «Старого Света», состоялась в Аргентине, однако в ней сыграли британские рабочие, а не жители латиноамериканского государства. Следуя примеру Англии, в других странах также постепенно создавались футбольные турниры, а также формировались национальные сборные.

21 мая 1904 года в Париже была основана Международная федерация футбола (ФИФА). Её основателями выступили Франция, Испания, Нидерланды, Бельгия, Швеция, Дания и Швейцария. Англичане, не видевшие основания для присоединения к ФИФА, через год всё-таки стали членом организации.



В 1908 году футбол включили в программу Олимпийских игр. До момента проведения первого Кубка мира ФИФА, футбол на Олимпиаде оценивался, как самый престижный турнир в мире.

Что касается чемпионата мира по футболу, то дебютный розыгрыш состоялся в 1930 году в Уругвае. Тогда в финале встретились сборные Уругвая и Аргентины, и в итоге, со счётом 4:2 победу одержали хозяева соревнования. Читайте подробную [историю всех чемпионатов мира по футболу](#).

15 июня 1954 года после консультации между французской, итальянской и бельгийской ассоциациями, был образован Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA). Уже в 1960 году под эгидой УЕФА был проведён первый чемпионат Европы по футболу, победителем которого стала сборная Советского Союза, обыгравшая в финале Югославию.

Четверг

<https://youtu.be/aWwSeXCJu4g>

Пятница

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

В мини-футбол играют не только в хорошую погоду, но и подчас, когда на улице моросит дождь и дует промозглый ветер. Проводятся матчи по мини-футболу и зимой — на снегу. А чтобы не простудиться и приспособить свой организм к различным погодным условиям, надо обязательно закалывать свой организм. Вы, конечно, знаете, что закалывание — это правильное использование целебных свойств солнца, воздуха и воды. Закаленные ребята, как правило, имеют бодрый, здоровый вид и отличаются высокой общей работоспособностью.

Главное, что определяет успех при закаливании, это — постепенность и систематичность. Начать лучше всего с самого доступного средства — закалывания водой. Прежде всего приучите себя к ежедневному умыванию холодной водой, а затем постепенно переходите к обтиранию. Например, после выполнения утренней зарядки, почувствовав, что тело хорошо разогрелось, оботрите его полотенцем, смоченным теплой водой. Последующие два-три дня немного снижайте температуру

воды. Постепенно понижая температуру, приучите себя обтираться водой из-под крана. Затем переходите к обливанию тела водой (под душем, из ведра или кувшина). Начальная температура воды для обливания должна быть примерно + 30° при температуре воздуха +17—18°. Время пребывания под струей воды 20—30 секунд.

Пожалуй, самая действенная и приятная форма закаливания водой — купание. Купание начинайте при температуре воды не ниже +20°. Длительность первого купания 1—2 минуты. Затем можно довести продолжительность купания до 15—20 минут при температуре воды +18°. Лучшее время для купания от 10 до 13 часов. Входить в воду надо не раньше чем через 1,5—2 часа после еды.

После водных процедур как следует разотрите тело сухим полотенцем и проделайте несколько энергичных физических упражнений.

Воздушные ванны лучше всего принимать в обнаженном виде или в легком спортивном костюме, но обязательно в тени. Приступать к воздушным ваннам лучше всего летом при температуре воздуха 18—20°. Начиная с 10 минут продолжительность воздушных ванн можно довести до 2—3 часов ежедневно, при этом лучше всего находиться в движении, заниматься легким физическим трудом и физическими упражнениями. Закаливанию воздухом будет способствовать, конечно, и привыкание к холоду во время утренней зарядки и тренировок. Летом зарядка выполняется в трусах, с наступлением осени можно надевать спортивный костюм, а в холодное время — теплый свитер.

Принимая солнечные ванны, нужно всегда помнить о разумном, умеренном использовании лучей солнца. Начинают солнечные ванны с 2—3 минут на каждую сторону тела (спина, грудь, правый, левый бок). Через каждые две ванны прибавляют по 1 минуте на каждую сторону, постепенно доводя общее время до 40—60 минут. Хорошо загорать утром — с 9 до 11, а днем — с 16 до 17 часов. После солнечных ванн полезно принять водную процедуру — обливание или купание.

Суббота

<https://youtu.be/2dxHrPDO9>