

УДК 373.167.1:796+796(075.3)

ББК 75.1я721

МЗЗ

На учебник получены **положительные** заключения
научной (заключение РАО № 1190 от 18.11.2016 г.),
педагогической (заключение РАО № 1081 от 21.11.2016 г.)
и **общественной** (заключение РКС № 451-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

При подготовке данного издания использованы иллюстрационные материалы фотобанков: Лори; Россия сегодня; Легион Медиа; ФОТО-ДОМ; Shutterstock; Picvario.

Издание выходит в pdf-формате.

Входящие в главы подразделы содержат основной текст, а также вопросы и задания. В отдельных подразделах мелким шрифтом выделен текст, необязательный для изучения, — он рассчитан на особо интересующихся учеников и преподавателей.

Этот текст отмечен значком



Матвеев, Анатолий Петрович.

МЗЗ Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник : издание в pdf-формате / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-101691-8 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-092097-1 (печ. изд.).

Учебник поможет учащимся 10—11 классов на основе обширного иллюстративного материала и доступного текста усвоить необходимые знания о физической культуре, научиться самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для улучшения осанки, проводить физкультминутки, подвижные игры.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерной рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 10—11 классы».

УДК 373.167.1:796+796(075.3)

ББК 75.1я721

ISBN 978-5-09-101691-8 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-092097-1 (печ. изд.)

© АО «Издательство «Просвещение», 2019

© Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2019

Все права защищены

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

ЧАСТЬ I. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Глава 1. Физическая культура как социальное явление

| | |
|--|----|
| 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека | 8 |
| <i>Резюме</i> | 14 |
| 2. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе | 15 |
| <i>Резюме</i> | 23 |
| 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе | 24 |
| <i>Резюме</i> | 37 |
| 4. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации | 38 |
| <i>Резюме</i> | 43 |

Глава 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

| | |
|--|----|
| 1. Что понимать под здоровьем человека | 44 |
| <i>Резюме</i> | 49 |
| 2. Физическая культура и физическое здоровье | 50 |
| <i>Резюме</i> | 56 |
| 3. Физическая культура и психическое здоровье | 57 |
| <i>Резюме</i> | 68 |
| 4. Физическая культура и социальное здоровье | 70 |
| <i>Резюме</i> | 74 |
| 5. Физическая культура и профессиональная деятельность | 75 |
| <i>Резюме</i> | 81 |

| | |
|---|-----|
| 6. Физическая культура и продолжительность жизни человека | 83 |
| <i>Резюме</i> | 94 |
| 7. Адаптация организма как основа физической подготовки человека | 95 |
| <i>Резюме</i> | 106 |

Глава 3. Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека

| | |
|--|-----|
| 1. Здоровый образ жизни современного человека | 109 |
| <i>Резюме</i> | 127 |
| 2. Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека | 128 |
| <i>Резюме</i> | 138 |
| 3. Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом | 139 |
| <i>Резюме</i> | 145 |

ЧАСТЬ II. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Глава 1. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни

| | |
|--|-----|
| 1. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности | 148 |
| 2. Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 157 |
| 3. Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры | 172 |

Глава 2. Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом

| | |
|--|-----|
| 1. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели | 193 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| 2. Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО | 230 |
|---|-----|

ЧАСТЬ III. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

| | |
|--|------------|
| Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | |
| 1. Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики | 250 |
| 2. Оздоровительные системы физической культуры | 282 |
| Глава 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| 1. Футбол | 289 |
| 2. Баскетбол | 294 |
| 3. Волейбол | 301 |
| Глава 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | 307 |
| <i>Термины и понятия, использованные в учебнике</i> | <i>316</i> |