

В. И. Лях

Физическая культура

10·11

классы

Базовый уровень

Учебник

Допущено
Министерством просвещения
Российской Федерации

12-е издание, стереотипное

Москва
«Просвещение»
2024

УДК 373.167.1:796+796(075.3)
ББК 75я721
Л98

На учебник получены **положительные** заключения
научной (заключение РАО № 489 от 14.11.2016 г.),
педагогической (заключение РАО № 177 от 05.10.2016 г.)
и **общественной** (заключение РКС № 171-ОЭ от 19.12.2016 г.) экспертиз.

В написании учебника принимал участие М. В. Маслов (Приложение).

Издание выходит в pdf-формате.

Лях, Владимир Иосифович.

Л98 Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник : издание в pdf-формате / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-116790-0 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-112220-6 (печ. изд.)

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и пособием «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 10—11 классы» (автор В. И. Лях).

В учебник включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом и аэробикой.

УДК 373.167.1:796+796(075.3)
ББК 75я721

ISBN 978-5-09-116790-0 (электр. изд.) © АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2019
ISBN 978-5-09-112220-6 (печ. изд.) © Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2019
Все права защищены

Оглавление

<i>Введение</i>	5
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения	7
§ 1. Правовые основы физической культуры и спорта	8
§ 2. Понятие о физической культуре личности	12
§ 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	15
§ 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	20
§ 5. Основные формы и виды физических упражнений	23
§ 6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	27
§ 7. Адаптивная физическая культура	30
§ 8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	36
§ 9. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	42
§ 10. Основы организации двигательного режима	45
§ 11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	49
§ 12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	53
§ 13. Способы регулирования массы тела человека	57
§ 14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	61
§ 15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	65
§ 16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	68
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	75
§ 17. Баскетбол	77
§ 18. Гандбол	84
§ 19. Волейбол	92
§ 20. Футбол	102
§ 21. Гимнастика с элементами акробатики	110
§ 22. Лёгкая атлетика	122
§ 23. Лыжная подготовка	131
§ 24. Элементы единоборств	141
§ 25. Плавание	153

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	165
§ 26. Как правильно тренироваться	166
§ 27. Утренняя гимнастика	167
§ 28. Простейшие приёмы самомассажа	178
§ 29. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний.....	180
§ 30. Совершенствуйте координационные способности	182
§ 31. Ритмическая гимнастика для девушек	187
§ 32. Атлетическая гимнастика для юношей	200
§ 33. Роликовые коньки	210
§ 34. Оздоровительный бег	216
§ 35. Дартс	220
§ 36. Аэробика	223
§ 37. Туризм	239
<i>Приложение. Олимпийские игры современности</i>	<i>243</i>
Твой личный результат	265
Примерные темы итоговых работ за курс средней школы.....	270