

УДК 377.167.1:796+796(075.32)  
ББК 75я723  
Л98

Серия «Учебник СПО» основана в 2023 году.

Учебник и разработанное в комплекте с ним учебное пособие допущены к использованию при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования или интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, при освоении учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основного общего образования и (или) среднего общего образования в соответствии с Приказом Министерства просвещения России № 858 от 21.09.2022 г. (в ред. Приказа Минпросвещения России № 119 от 21.02.2024).

**Лях, Владимир Иосифович.**

Л98 Физическая культура : базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО).

ISBN 978-5-09-114122-1.

Данный учебник разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 732 от 12.08.2022 г., требованиями Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18.05.2023 г., и предназначен для реализации образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования или интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, при освоении учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основного общего образования и (или) среднего общего образования.

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, оздоровительным бегом и аэробикой.

**УДК 377.167.1:796+796(075.32)**  
**ББК 75я723**

**ISBN 978-5-09-114122-1**

© АО «Издательство «Просвещение», 2024  
© Художественное оформление.  
АО «Издательство «Просвещение», 2024  
Все права защищены

## Оглавление

<i>Введение</i> .....	5
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения</b> .....	7
§ 1. Правовые основы физической культуры и спорта .....	8
§ 2. Физическая культура как социальное явление .....	11
§ 3. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе .....	17
§ 4. Физическая культура как средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний .....	23
§ 5. Значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья человека в разные возрастные периоды .....	27
§ 6. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека .....	34
§ 7. Здоровый образ жизни современного человека .....	41
§ 8. Основные формы и виды физических упражнений .....	51
§ 9. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями .....	55
§ 10. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями .....	58
§ 11. Способы регулирования массы тела человека .....	65
§ 12. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры .....	71
§ 13. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений .....	74
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта</b> .....	81
§ 14. Баскетбол .....	83
§ 15. Гандбол .....	91
§ 16. Волейбол .....	100
§ 17. Футбол .....	110
§ 18. Гимнастика с элементами акробатики .....	118
§ 19. Лёгкая атлетика .....	131
§ 20. Лыжная подготовка .....	141
§ 21. Элементы единоборств .....	151
§ 22. Плавание .....	163

<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b> .....	175
§ 23. Основные типы и виды активного отдыха .....	176
§ 24. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой .....	179
§ 25. Кондиционная тренировка в системе оздоровительной физической культуры .....	185
§ 26. Роль и значение адаптации в планировании физических нагрузок .....	190
§ 27. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой ...	192
§ 28. Утренняя гимнастика .....	201
§ 29. Простейшие приёмы самомассажа .....	212
§ 30. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний .....	214
§ 31. Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером .....	220
§ 32. Совершенствуйте координационные способности .....	228
§ 33. Ритмическая гимнастика для девушек .....	233
§ 34. Атлетическая гимнастика для юношей .....	246
§ 35. Роликовые коньки .....	256
§ 36. Оздоровительный бег .....	262
§ 37. Аэробика .....	267
§ 38. Туризм .....	283
<i>Приложение</i>	
Примерные темы итоговых работ.....	287