

В. И. Лях

Физическая культура

Базовый уровень

Учебник для образовательных организаций,
реализующих образовательные программы
среднего профессионального образования

Допущено Министерством просвещения
Российской Федерации

2-е издание, стереотипное

Москва
«Просвещение»
2025

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

Серия «Учебник СПО» основана в 2023 году.

Учебник (2-е издание, стереотипное соответствует 1-му изданию) и разработанный 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).

Издание выходит в pdf-формате.

Лях, Владимир Иосифович.

Л98 Физическая культура : базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования : издание в pdf-формате / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО).

ISBN 978-5-09-124949-1 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-121618-9 (печ. изд.).

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. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 27.12.2023 г. № 1028), требованиями Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18.05.2023 г. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 г. № 171), 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 978-5-09-124949-1 (электр. изд.)
ISBN 978-5-09-121618-9 (печ. изд.)

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

Оглавление

<i>Введение</i>	<i>5</i>
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения	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
Раздел 2. Базовые виды спорта	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

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	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