

УДК 373.167.1:796+796(075.3)

ББК 75.1я721

М33

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.**

**М33** 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  
*Резюме* . . . . . 14
2. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе . . . . . 15  
*Резюме* . . . . . 23
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе . . . . . 24  
*Резюме* . . . . . 37
4. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации . . . . . 38  
*Резюме* . . . . . 43

### Глава 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

1. Что понимать под здоровьем человека . . . 44  
*Резюме* . . . . . 49
2. Физическая культура и физическое здоровье . . . . . 50  
*Резюме* . . . . . 56
3. Физическая культура и психическое здоровье . . . . . 57  
*Резюме* . . . . . 68
4. Физическая культура и социальное здоровье . . . . . 70  
*Резюме* . . . . . 74
5. Физическая культура и профессиональная деятельность . . . . . 75  
*Резюме* . . . . . 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**

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