

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>