

*Серия «Среднее профессиональное образование»*

Ф. И. Собянин

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
Международного научного общественного объединения  
«МАИТ» для использования в качестве учебника  
к дисциплине «Физическая культура» для студентов  
образовательных учреждений среднего  
профессионального образования  
(рецензия № РЭЗ 19-01 от 28.01.2019 г.)*

Ростов-на-Дону  
«ФЕНИКС»  
2020

УДК 796(075.32)

ББК 75я723

КТК 570

C55

**Рецензент:**

Р. Э. Зимницкая — заведующий кафедрой  
физической культуры БНТУ, канд. пед. наук, доцент

**Собянин Ф. И.**

C55      **Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 221, [1] с. : ил. — (Среднее профессиональное образование).**

ISBN 978-5-222-32352-6

Учебник разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования и типовой программой дисциплины «Физическая культура».

Учебник состоит из четырех разделов. Первый посвящен раскрытию основных понятий теории физической культуры, выявлению значения физической культуры в современном обществе, ее связи с формированием здорового образа жизни. Во втором рассматриваются традиционные и новые физкультурно-оздоровительные системы. Третий раздел раскрывает вопросы подготовки студентов к соревновательной деятельности, технику и тактику отдельных физических упражнений и популярных видов спорта. Четвертый включает основы самообороны, описание способов передвижения и преодоления препятствий, а также применения страховки во время выполнения упражнений.

Учебник предназначен для обучающихся учреждений среднего профессионального образования.

Книга также будет полезна широкому кругу читателей, которые хотели бы получить знания, касающиеся здорового образа жизни, спорта и фитнеса.

**УДК 796(075.32)**

**ББК 75я723**

ISBN 978-5-222-32352-6

© Собянин Ф. И., 2018

© Оформление: ООО «Феникс», 2018

## **ВВЕДЕНИЕ**

---

Настоящий учебник подготовлен на основе типовой программы дисциплины «Физическая культура» для образовательных учреждений среднего профессионального образования в соответствии с актуальным содержанием Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

В учебнике содержится четыре раздела:

Раздел 1. «Теория физической культуры и формирования здорового образа жизни»

Раздел 2. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Раздел 3. «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Раздел 4. «Прикладная физическая подготовка».

Раздел 1 посвящен раскрытию основных понятий теории физической культуры, выявлению значения физической культуры в современном обществе, ее связи с формированием здорового образа жизни.

В разделе 2 рассматриваются традиционные и новые физкультурно-оздоровительные системы.

Раздел 3 раскрывает вопросы подготовки студентов к соревновательной деятельности, технику и тактику отдельных физических упражнений и популярных видов спорта.

Раздел 4 включает основы самообороны человека, описание способов передвижения и преодоления препятствий, а также применения страховки во время выполнения упражнений.

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет достигать следующих целей в рамках образовательного процесса:

- развитие физических качеств и способностей студентов, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» с применением настоящего учебника обучающийся должен знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использование данного учебника должно способствовать формированию умений:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Кроме того, необходимо уметь использовать освоенные знания и умения:

- в жизненной практике и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;

- для участия в массовых спортивных соревнованиях, активной творческой жизнедеятельности;

- для выбора и формирования здорового образа жизни;

- для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебник предназначен для обучающихся учреждений среднего профессионального образования (колледжей, техникумов и др.).

Книга также будет полезна широкому кругу читателей, которые хотели бы получить знания, касающиеся здорового образа жизни, спорта и фитнеса.

# **РАЗДЕЛ 1**

## **ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

---

### ***Тема 1.1. Основные понятия физической культуры и ее значение в обществе***

Физическая культура как особое социальное явление появилась очень давно, ее предпосылки возникли еще в первобытном обществе, когда человек сознательно испытывал жизненно важную потребность в элементарном движении. Уже в то время двигательные действия нужны были человеку для того, чтобы адаптироваться к окружающим условиям внешней среды и выжить. По мнению некоторых авторов, понятие «физическая культура» впервые упоминается в XIX–XX веках. В это же время она активно формировалась как особая социальная сфера.

В настоящее время значение физической культуры, согласно теории профессора Выдрина В. М. и его научной школы, выходит за пределы банальных и консервативных представлений, замыкающихся в словосочетании «физкультура и спорт». Теория В. М. Выдрина учит тому, что значение физической культуры раскрывается через человеческие потребности и реализуется в функциях отдельных видов физической культуры: в спорте, физкультурном образовании, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуре, адаптивной

физической культуре, лечебной физической культуре. Исходя из этого, значение современной физической культуры заключается в том, что она необходима, в частности, для достижения наивысших результатов в отдельных упражнениях в ходе тренировочной и соревновательной деятельности; в получении знаний, умений и навыков в области физического совершенствования и развития физических качеств; в проведении полезного досуга и получения удовольствия от упражнений; в восстановлении временно утраченных функций организма после напряженной деятельности или болезни; в получении знаний, умений, навыков, развитии физических качеств, необходимых в избранной профессии; в адаптации инвалидов к жизни с помощью упражнений; в получении лечебного эффекта с помощью упражнений и избавлении от болезней.

В основе физической культуры лежит физическое совершенство. Поэтому все самые важные исходные понятия связаны с ним. Под физическим совершенством обычно понимают высший уровень физического развития и физической подготовленности. В свою очередь, физическое развитие — это процесс изменения форм и функций человеческого организма. Оно может быть двух видов: естественное, когда формы и функции организма меняются в обычных условиях, без особых специальных и целенаправленных воздействий на них, и педагогически организованное, если на человека оказывают воздействие с помощью определенных социальных, образовательных и других структур.

Часто употребляются понятия «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Под физической подготовкой понимают педагогически организованный процесс освоения знаний, умений и навыков, а также развития физических качеств с целью формирования готовности человека к какой-либо деятельности. Выделяют два вида физической подготовки: общую и специальную. В общей физической подготовке формируется готовность человека к разнообразной жизнедеятельно-

сти на основе развития общих адаптационных возможностей организма к физическим и другим нагрузкам. При этом подготовка не привязана к какому-либо конкретному виду деятельности. Специальная физическая подготовка необходима для одной конкретной деятельности (например, военной, трудовой, спортивной и другой). Если физическая подготовка характеризует определенный процесс, то физическая подготовленность есть результат этого процесса.

Физическая подготовка и физическое развитие тесно связаны с такими понятиями, как «гармоничность» и «всесторонность». Гармоничность, например, при правильном физическом развитии может проявляться в формировании пропорционального телосложения человека. Всесторонность наблюдается у человека в том, что он владеет одновременно и вполне успешно разными видами спорта, достаточно умело может выполнять разные по сложности, характеру, нагрузке, структуре упражнения.

Самым главным понятием в рассматриваемой сфере деятельности является «физическая культура». Для того чтобы правильно им пользоваться в теории или на практике, необходимо понимать следующие моменты:

1. Понятие «физическая культура» является родовым, то есть самым важным, ключевым, базовым в сфере любой деятельности, направленной на физическое совершенствование. По этой причине некорректно произносить сочетание «физкультура и спорт», потому что в нем соотносятся родовое и видовое понятия, что противоречит логике.

2. Необходимо понимать, что физическая культура является особым видом (но не частью) общей культуры.

3. Нельзя забывать, что главной целью физической культуры всегда является физическое совершенство.

Эти пояснения пригодятся в тех случаях, когда человек хочет применить понятие «физическая культура», но пользуется первым попавшимся либо пытается дать определение самостоятельно.



Определений понятия «физическая культура» существует в литературе достаточно много. В данном случае для применения предлагается определение данного понятия, которое разрабатывалось в России по специальной формуле более 10 лет, неоднократно обсуждалось и было принято на VII Европейском научном конгрессе ФИЕП (Международная федерация физического воспитания) в Барселоне в 2012 году. Приведем русскую и английскую версии этого определения. Физическая культура — это вид культуры общества, специфическая нравственно-содержательная деятельность, направленная на физическое совершенствование людей (*THE PHYSICAL CULTURE — a type of the culture society, specific morally profound activity, directed on physical improvement of man*).

Помимо рассмотренных имеется еще масса других понятий, часть из которых размещается в специальном глоссарии, находящемся в конце учебника.

### **Тема 1.2. Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Формирование здорового образа жизни теснейшим образом связано с физической культурой. Средства физической культуры, связанные в определенные комплексы, образуют различные оздоровительные системы. Их постоянное применение в течение жизни позволяет формировать и поддерживать здоровый образ жизни, сохранять творческую активность человека, обеспечивать его долголетие, предупреждать профессиональные заболевания и вредные привычки, поддерживать репродуктивные функции.

Современный темп жизнедеятельности общества, насыщенность жизни используемыми новыми технологиями, увеличивающиеся информационные и интеллектуальные нагрузки негативно воздействуют на людей. Появление компьютерной техники, всевозможных гаджетов не только вносит нечто новое и интересное в нашу действительность, но и отвлекает нас от существующей

реальности, ограничивает активную двигательную деятельность человека. Этому также способствуют новые, более совершенные виды транспорта, различные бытовые приспособления, облегчающие существование современного человека, но по мере повышения комфортности окружающей искусственной среды снижающие его адаптационные возможности.

В результате возникает явное противоречие между внешним улучшением качества жизни человека и неприспособленностью его к обычным и традиционным условиям существования, биологической деградацией.

По данным масштабного международного исследования, проведенного при активном участии фирмы *Nike* под девизом «*Designed to Move*» («Рождены для движения») во многих экономически развитых странах двигательная пассивность доходит до катастрофических размеров. Так, в Великобритании и США в начале нового столетия по сравнению с 60-ми годами XX века двигательная активность упала на 20–30%. А к 2030 году в этих странах прогнозируется падение этого показателя до 35–46%. В России к 2030 году прогнозируется спад физической активности населения до 32%. Предполагается, что данная тенденция будет иметь драматические последствия, если мировое сообщество срочно не примет какие-либо меры для решения сложившейся проблемы.

Размеры этой деградации разных слоев населения и особенно подрастающего поколения носят угрожающий характер. Появляются серьезные заболевания, вызванные недостатком двигательной активности, — гиподинамия и многие другие. Человеческий организм устроен так, что требует обязательной физической нагрузки ежедневно по несколько часов, иначе в его функционировании начинают происходить сбои, расстройства, стойкие явления, приводящие к недомоганию, заболеванию и даже летальному исходу. По данным ученых, у человека, как и у животных, при недостатке двигательной активности начинают происходить негативные

процессы в организме: ухудшается питание тканей и клеток, мышцы становятся дряблыми и малофункциональными, слабыми. Кости становятся хрупкими и разрушаются, ухудшается подвижность суставов, а показатели органов и функциональных систем организма существенно снижаются. Утончаются стенки кровеносных сосудов, ухудшается кровоснабжение, повышается утомляемость организма и понижается общая и специальная физическая и психическая работоспособность. И наоборот: систематические занятия физическими упражнениями тренируют стенки сосудов, улучшают питание клеток, повышают работоспособность органов, делают человека более приспособленным к жизни. Поэтому надо с раннего возраста активно заниматься физическими упражнениями, чаще бывать на воздухе и следовать правилам здорового образа жизни.

С одной стороны, человек должен потреблять энергию, чтобы активно действовать; с другой стороны, он должен ее тратить. Только в этом случае создается устойчивое состояние организма и обеспечивается его жизненная способность. Даже во сне человек тратит примерно 500 ккал за 7–8 часов спокойного сна. Однако этого недостаточно для нормального функционирования организма и обеспечения главного процесса, который в нем происходит, — обмена веществ. Даже при малой подвижности человек должен потратить в день до 2000 ккал, чтобы чувствовать себя достаточно хорошо и быть действительно работоспособным.

Независимо от того, идет речь о мужчине или женщине, человеку определенной профессии или пенсионере, или ребенку дошкольного возраста, отмечается определенная закономерность: чем больше возраст человека при одном и том же его весе, тем меньше ему требуется калорий в сутки.

Однако повышение веса тела при одном и том же возрасте вызывает повышение суточных энергозатрат человека. Поэтому идеальная формула поведения человека: всегда держать себя в хорошей форме, чаще двигаться,

бывать на свежем воздухе, удачно сочетать работу с отдыхом, а сам отдых стараться делать активным, а не пассивным. Необходимо также правильно сочетать питание и двигательный режим. Питание должно обеспечивать запас энергии человека при типичных дневных ее затратах, особенно связанных с теми затратами энергии, которые расходуются во время напряженной профессиональной деятельности.

С учетом энергетических затрат, прежде всего связанных с профессиональной и образовательной деятельностью, людей можно разделить на несколько типов.

К первому типу относят представителей обоих полов, у которых высокая умственная, но очень низкая физическая нагрузка. Условное значение коэффициента двигательной активности здесь равно 1,4 — самое низкое по уровню при сравнении с другими типами. К этому типу относятся, например, все ученые, чиновники, государственные служащие, лица, активно работающие на компьютерах, конструкторы, инженеры, работники библиотек, архивов, справочных служб и другие.

Второй тип включает лиц, связанных с профессиональной деятельностью, которая отличается низкой физической нагрузкой, но немного выше, чем у предыдущего типа. Это работники различных видов транспорта, операторы на телевидении или радио, упаковщики, медицинские работники, работники патрульно-постовой службы, парикмахеры, рабочие на различных фабриках пищевой и текстильной промышленности, операторы конвейерного производства, работники радиоэлектронной промышленности и другие. Этот тип имеет коэффициент двигательной активности на уровне 1,6.

Третий тип — это представители профессий, которые относятся к среднему уровню двигательной нагрузки: водители тяжелых транспортных и других средств, применяемых в строительстве, ремонте, перемещении грузов (водители подъемных кранов, экскаваторов, бульдозеров), работники на станках, специальных технических установках стационарного типа (токари, фрезеровщики,

## **РАЗДЕЛ 2**

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

---

---

#### ***Тема 2.1. Оздоровительные системы физического воспитания***

В настоящее время в содержании физического воспитания активно применяются хорошо зарекомендовавшие себя оздоровительные системы, среди которых большой популярностью пользуются ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.

Ритмической гимнастикой называют комплексы упражнений, которые включают элементы танцев, гимнастики, выполняемые под ритмическую музыку. Эта гимнастика по своему назначению бывает лечебная, прикладная, оздоровительная. Она также подразделяется в зависимости от пола, возраста занимающихся. В последнее время активно использовали ее прикладное содержание для спортсменов, артистов, специалистов в разных видах профессиональной деятельности. Ее демократичность и универсальность в средствах, условиях проведения занятий, регулировании нагрузки, воздействии на человеческий организм позволили занять достойное место среди физкультурно-оздоровительных систем, в том числе и для студенческой молодежи.

С практической и методической точек зрения определенный интерес представляет методика индивидуально подобранных и составленных композиций ритмической

гимнастики, состоящих из физических упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Композиция или комплекс ритмической гимнастики представляет собой наиболее крупную структуру, применяемую в практике физкультурно-оздоровительных занятий. Комплекс подразделяется на несколько частей, в которых выделяют блоки или серии упражнений. Элементарной структурной единицей является физическое упражнение (выполняется минимум 8–12 раз).

В каждом комплексе (композиции) различают подготовительную, основную и заключительную части, которые соответствуют структуре любого физкультурного занятия, в том числе и классического урока физической культуры в школе. Составление комплекса также осуществляется начиная с основной части, поскольку здесь решается главная задача и применяются главные средства и методы.

В содержании подготовительной части физкультурно-оздоровительного занятия ритмической гимнастикой (до 10% от продолжительности всего занятия) необходимо повысить общий тонус организма, подготовить его к упражнениям и нагрузке в основной части занятия, адаптироваться к внешним условиям, музыке. Для этого в подготовительную часть занятия включаются: разновидности ходьбы, подъемы на стопе, полуприседы, махи, наклоны, выпады, танцевальные движения и шаги, бег и прыжки на месте. Такая последовательность позволит постепенно увеличивать зону включения мышечных групп в работу.

Продолжительность основной части занятия должна быть в пределах 85% времени всего занятия, но с учетом общей продолжительности занятия ритмической гимнастикой, уровня подготовленности занимающихся к предлагаемой физической нагрузке. В зависимости от того, сколько серий (группы упражнений, связанных одной спецификой, например силовые упражнения) включается в основную часть занятия, их делят на односерийные

(8–12 упражнений), двухсерийные, трехсерийные, четырехсерийные. Например, в самую простую односерийную основную часть можно включить 4 упражнения для верхних конечностей, а также упражнения для грудной клетки, тазобедренных суставов, наклоны, махи, бег на месте (время основной части занятия доходит примерно до 12 минут). Самой продолжительной и нагрузочной считают шестисерийную основную часть занятия (по времени до 40–45 мин), включающую сначала несколько упражнений, чтобы размять, подготовить мышцы и суставы к дальнейшей работе; затем следует серия бега и прыжковых упражнений; третья серия выполняется для разных групп мышц с большой амплитудой и увеличенной нагрузкой; четвертая серия представляет собой танцевальные движения; пятая серия включает партерные упражнения (это упражнения на полу в разных исходных положениях); шестая серия — это заключительные беговые или танцевально-беговые упражнения.

Построение индивидуальных комплексов ритмической гимнастики осуществляется в несколько этапов: сначала надо определить количество серий упражнений и количество упражнений в сериях. Затем нужно подобрать сами физические упражнения и определить, в каком нагрузочном режиме они будут выполняться. Далее надо определить порядок выполняемых упражнений и то, как будут связаны между собой (какими действиями) эти упражнения и их серии.

После того как упражнения и их серии готовы, следует переходить к подбору музыки. Чтобы определить темп движений, надо подсчитать, какое количество движений примерно будет выполняться в одну минуту. На основе этого можно точнее подобрать музыку с соответствующим темпом и ритмом. После этого можно апробировать уже весь комплекс и при необходимости исправить его. На последнем этапе комплекс совершенствуется и доводится до уверенного стабильного выполнения.

Разработанный самостоятельно комплекс упражнений ритмической гимнастики можно использовать

целый год. Сначала надо его хорошо выучить и запомнить 1–3 месяца. Потом 1–2 месяца следует постепенно повышать нагрузку. Уровень нагрузки по ЧСС (частоте сердечных сокращений, измеряемой по пульсу) в щадящем режиме — 120–140 уд/мин. Хороший функциональный уровень нагрузки, который приводит к положительным оздоровительным сдвигам в организме, должен доходить до 160–170 уд/мин. В дальнейшем уже можно уверенно работать со своим комплексом ритмической гимнастики в течение нескольких месяцев в оздоровительно-тренировочном режиме.

Для примера приведем небольшой комплекс ритмической гимнастики, который подойдет как для юношей, так и для девушек на начальном этапе подготовки к систематическим занятиям. Он состоит из четырех серий упражнений.

Серия первая, циклическая.

1. Медленная ходьба на месте с постепенным увеличением темпа движений (2 мин).

2. Медленный бег на месте и с небольшим продвижением вперед (3 мин).

3. Прыжки на месте с чередованием: отталкиваясь двумя ногами, правой, затем левой (по 10 раз каждым способом).

Серия вторая, на проработку всех основных мышечных групп и суставов с небольшим весом (гантели со сменным весом — юноши 2–3 кг, девушки —1 кг).

**1. И. п.** (исходное положение) — ноги на ширине плеч.

На счет 1 (один) — руки с гантелями поднять через стороны вверх до уровня плеч, вдох.

На счет 2 (два) — вернуться в и. п., выдох.

Выполнить 12 раз.

**2. И. п.** — то же.

1 — руки скрестно, не поднимая их высоко.

2 — вернуться в и. п.

Выполнить 12 раз.



## **РАЗДЕЛ 4**

### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

---

#### ***Тема 4.1. Основы самообороны человека***

В настоящее время самооборона человека является актуальной проблемой в современном обществе. В связи с этим целесообразно рассмотреть правовые, психологические и педагогические основы самообороны.

Правовые основы самообороны представляют собой определенные законы, которые определяют права, обязанности, нормы поведения человека, меру ответственности и другие аспекты при возникновении необходимости обороняться. В частности, в статье № 37 («Необходимая оборона») и ряде других статей Уголовного кодекса Российской Федерации конкретизируются многие положения, связанные с самообороной человека.

В этих статьях говорится о том, что в настоящее время в основном речь идет о личной самообороне, причем в относительно ограниченной степени. Иными словами, степень ответного действия на нападающего должна быть адекватной характеру нападения. Превышение уровня ответного действия против нападающего тоже влечет за собой уголовную ответственность, потому что неадекватное ответное действие обороняющегося может привести к последствиям, которые становятся уголовно наказуемыми.

При этом обороняющийся может защищаться любыми допустимыми законом способами, включая, например, приемы из арсенала спортивных и восточных

единоборств, разные подручные средства, предметы, приспособления, личные вещи и т.д. Профессиональная, служебная деятельность обороняющегося также не имеет значения в момент нападения на него.

Самые опасные нападения несут в себе явную угрозу здоровью и жизни человека, который вынужден обороняться. В то же время как в теории, так и на практике идеальным разрешением конфликтной ситуации, когда назревает явное нападение одной стороны развивающегося конфликта на другую либо нападение готовится заранее и о нем обороняющаяся сторона еще не знает, является уход от нападения, устранение повода или причины, которые детерминируют нападение.

Существуют и психологические основы нападения. Они определяются многими факторами. Например, особенностями среды, в которой находятся люди. Если группа лиц находится в жестко структурированной и регулируемой социальной среде, где существует высокий уровень психической напряженности, то это является особым фоном и предпосылкой для конфликтов, нападений, различных стычек между людьми, которые находятся в такой среде. В первую очередь конфликтные ситуации, которые могут привести к нападению, возникают, когда начинаются взаимоотношения между неравными по статусу субъектами социальной группы. Часто такие конфликты возникают, когда в сложившуюся социальную группу принимаются новички, и чем слабее они адаптированы к социальной среде, тем тяжелее для них складывается конфликтная ситуация и труднее они из нее выбираются. Конфликтная ситуация между субъектами примерно одинакового социального статуса происходит с большей энергетикой и напряженностью, чем в предыдущем варианте конфликта, и последствия такого конфликта гораздо более тяжелые и масштабные.

Нападения различаются по степени их подготовленности. Некоторые нападения заранее можно предвосхитить и готовиться к ним. Другие нападения скрыты от тех, на кого они готовятся, и поэтому оказываются

совершенно неожиданными. Встречаются и такие нападения, которые заранее не готовятся, но нападающий может моментально определить для себя мотивацию нападения, исходя из возникших текущих обстоятельств.

Существуют также определенные психологические ситуации, в которых нападение может провоцироваться осознанно или неосознанно. Например, в магазине человек открывает на глазах у всех свой кошелек, в котором находится большая денежная сумма, или женщина идет по улице с дорогой небрежно закрытой или открытой сумочкой и т.д. Иногда человек провоцирует нападение своим неуверенным поведением, боязнью, тихим, неуверенным голосом, неловкими движениями. Нападающие, как правило, инстинктивно выбирают себе жертву более слабую психически и физически, чтобы легче было с нею справиться.

Для того чтобы психологически ограничить возможность нападения, следует не отличаться от обычных людей одеждой, вещами, которые человек носит с собой. Надо вести себя уверенно, говорить спокойно, двигаться уверенно и ловко и т.д. Всеми этими качествами обычно обладает человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, а еще лучше — определенным видом спорта. Потому что у крепкого, физически тренированного человека хорошо управляемая психика и уверенное поведение, быстрая адаптация к любым изменяющимся жизненным ситуациям.

Педагогический аспект самообороны определяется теми фактическими действиями, которые обеспечивают либо предотвращение грозящего нападения, либо его успешное завершение в пользу обороняющегося. Снижение вероятности нападения и полное его предотвращение можно осуществлять несколькими способами. Например, можно переместиться в многолюдное место, где нападающий побоится что-либо сделать, или подойти к месту, где находится полиция или стоит один или несколько сотрудников полиции в форме. Если такой возможности нет, то можно воспользоваться труднопроходимой дорогой или пересеченной местностью,

дорогой, заставленной машинами, торговыми точками, упакованными промышленными товарами и прочими предметами.

Другой неожиданный прием — попытаться заговорить с нападающим. У многих из них неуравновешенная психика, и они теряются в такие моменты, при этом у них резко могут снизиться агрессивность и желание ее проявить по отношению к данному человеку. Некоторые из нападающих не соизмеряют свои силы и возможности, ведут себя самоуверенно, и даже при незначительных оборонительных действиях со стороны их жертвы пугаются и не знают, что им делать в такой ситуации.

Однако часто бывают случаи, когда нападение вполне предсказуемое, явное и обороняющемуся нужно подготовиться к ответным действиям. Как поступать в такой ситуации? Рассмотрим данный вопрос с физкультурно-педагогической точки зрения.

Для того чтобы иметь минимум представлений и умений правильно действовать в случае нападения, рассмотрим основы правильного падения, основные стойки, выбор места против нападающего, дистанции для атаки и обороны, некоторые приемы против захватов, ударов.

Умение падать, особенно на жесткую и скользкую поверхность, практически очень актуально не только при нападении на человека, но и в переходный период времени года, когда, например, верхний небольшой слой снега скрывает под собой крепкую ледяную поверхность мест пешеходного передвижения. Чаще всего травмы во время падения бывают тогда, когда человек выпрямляется и не снижает центр тяжести тела. Травмы могут быть очень тяжелые с сотрясением мозга, переломами и другими повреждениями костей, суставов, связок, мышц. Чтобы правильно падать, необходимо, во-первых, сгруппироваться. Для этого надо голову немного наклонить вперед, плечи тоже подать вперед и падать немного в сторону, предварительно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, благодаря чему понижается центр тяжести человека и резко уменьшается сила удара тела

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

---

---

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> .....	6
Тема 1.1. Основные понятия физической культуры и ее значение в обществе.....	6
Тема 1.2. Физическая культура и основы здорового образа жизни .....	9
<i>Вопросы к разделу 1</i> .....	41
<i>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1</i> .....	42
<i>Литература к разделу 1</i> .....	44
<b>РАЗДЕЛ 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	46
Тема 2.1. Оздоровительные системы физического воспитания.....	46
Тема 2.2. Новые физкультурно-оздоровительные системы .....	60
<i>Вопросы к разделу 2</i> .....	64
<i>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 2</i> .....	68
<i>Литература к разделу 2</i> .....	70
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	71
Тема 3.1. Подготовка к соревновательной деятельности .....	71
Тема 3.2. Техника акробатических и гимнастических упражнений .....	77

Тема 3.3. Техника бега .....	84
Тема 3.4. Техника прыжка .....	90
Тема 3.5. Техника передвижения на лыжах.....	98
Тема 3.6. Спортивные игры: волейбол .....	107
Тема 3.7. Спортивные игры: баскетбол .....	115
Тема 3.8. Спортивные игры: футбол .....	126
Тема 3.9. Спортивные игры: мини-футбол.....	133
<i>Вопросы к разделу 3.....</i>	<i>142</i>
<i>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 3.....</i>	<i>142</i>
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.1 .....	142
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.2 .....	144
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.3 .....	146
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.4 .....	149
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.5 .....	152
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.6 .....	153
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.7 .....	155
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.8 .....	158
Самостоятельная работа обучающихся к теме 3.9 .....	161
<i>Литература к разделу 3.....</i>	<i>164</i>
<b>РАЗДЕЛ 4. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>165</b>
Тема 4.1. Основы самообороны человека.....	165
Тема 4.2. Страховка в прикладной физической подготовке.....	174
Тема 4.3. Способы преодоления препятствий и передвижения .....	181
<i>Вопросы к разделу 4.....</i>	<i>188</i>
<i>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 4.....</i>	<i>188</i>
<i>Литература к разделу 4.....</i>	<i>191</i>

---

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	192
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	193
Приложение 1. Глоссарий.....	193
Приложение 2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	198
Приложение 3. Тесты по предмету «Физическая культура».....	204

*Учебное издание*

Собянин Ф. И.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **УЧЕБНИК**

Ответственный редактор	<i>М. Басовская</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>А. Столярова</i>
Художник	<i>А. Стариченко</i>

Формат 84×108/32.

Бумага типографская № 2. Тираж 1500 экз. Заказ

ООО «Феникс»

344011, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.

Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)

Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)

E-mail: [maribas.fenix@gmail.com](mailto:maribas.fenix@gmail.com)

Изготовлено в России

Дата изготовления: 03.2019.

Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»

филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»

432980, Россия, Ульяновская обл.,

г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14