

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72
П43

Погадаев, Г. И.
П43 **Физическая культура. Базовый уровень. 10—11 кл. : учебник / Г. И. Погадаев. — 5-е изд., стереотип. — М. : Дрофа, 2018. — 271, [1] с. — (Российский учебник).**

ISBN 978-5-358-21016-5

Учебник разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и принадлежит к завершенной предметной линии.

По заключению экспертных организаций Министерства образования и науки Российской Федерации содержание учебника соответствует современным представлениям, возрастным и психологическим особенностям учащихся.

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Погадаев Григорий Иванович
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Базовый уровень
10—11 классы
Учебник

Зав. редакцией *С. В. Курчина*. Ответственный редактор *С. К. Миронов*
Художественный редактор *А. В. Щербаков*. Художественное оформление
Ю. В. Христич. Художник *Е. А. Кононова*. Технический редактор *И. В. Грибкова*
Компьютерная верстка *Г. А. Фетисова*. Корректор *Е. Е. Никулина*

Подписано к печати 06.03.18. Формат 70 × 90 ¹/₁₆. Гарнитура «Школьная».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,89. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «ДРОФА». 123308, Москва, ул. Зорге, дом 1, офис № 313.



rosuchebnik.rf/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги
можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:
LECTA.ru, тел.: 8-800-555-46-68

В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных
материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы,
вебинары и видеозаписи открытых уроков rosuchebnik.rf/метод

ISBN 978-5-358-21016-5

© ООО «ДРОФА», 2013



Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом

Причины травматизма

Чаще всего причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом заключаются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил организации и проведения уроков и соревнований по физической культуре и спортивным дисциплинам, которые изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные, народные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и др.).

Как показывает практика, основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются:

- отсутствие надёжной помощи, страховки и само страховки;
- чрезмерные психологические, физические и эмоциональные нагрузки;
- недостаточно высокая культура поведения занимающихся;
- нарушение установленных медицинских требований;
- неблагоприятные погодные условия;
- неподходящие для занятий одежда и обувь;
- неисправные спортивные снаряды и спортивный инвентарь.

К травмированию может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований, особенно в хо-

лодную погоду. Разминка проводится с целью функциональной подготовки организма к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность получения травмы.

Причиной травм во время занятий бегом по пересечённой местности часто являются скользкий и неровный грунт (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, соблюдая осторожность и обращая внимание на травмоопасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести даже влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко, на носки ступней ног, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину (стойка «Смирно»), можно получить травмы позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег открытого водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся трубы водостока или водопой скота.

Общие требования техники безопасности

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие нормы и правила техники безопасности, направленные на предупреждение травматизма:

- обучаемые обязаны соблюдать требования дисциплины, хорошо знать приёмы страховки и само страховки, правила предупреждения травматизма;
- ногти на руках учащихся должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны

- в хвост; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять;
- на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
 - во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; строго выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;
 - во время занятий физическими упражнениями **запрещается** что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;
 - по свистку и команде учителя «Стоп!» обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

Лёгкая атлетика

При проведении занятий и соревнований необходимо соблюдать следующие меры по обеспечению безопасности:

- бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании **нельзя** выполнять резкую «стопорящую» остановку;
- перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления — и удалить из песка посторонние предметы; **нельзя** выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте и приземляться на руки;

- **нельзя** выполнять прыжки в длину и высоту способами, которые не предусмотрены учебной программой и правилами соревнований;
- перед метанием мяча и других снарядов необходимо убедиться, нет ли людей в секторе метания; в мокрую погоду перед метанием следует вытирать снаряды насухо; **нельзя** выполнять метания и ходить в поле за снарядами без разрешения учителя, а также стоять справа от метателя (при метании левой рукой — слева);
- **нельзя** пересекать места, где проводятся занятия или соревнования по бегу, прыжкам и метанию;
- **не разрешается** оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты (грабли следует укладывать зубьями, а беговые туфли шипами вниз).

Гимнастика

На занятиях и соревнованиях необходимо выполнять следующие меры безопасности:

- заниматься разрешается только в обуви с нескользкой подошвой;
- при передвижении и установке гимнастических снарядов следует соблюдать осторожность и обеспечивать надёжность их крепления; в местах соскоков гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы их поверхность была ровной;
- заниматься на гимнастических снарядах можно только под руководством учителя или его помощника; **нельзя** выполнять упражнения на загрязнённых и неисправных снарядах, без страховки и надёжной помощи, с влажными ладонями или свежими мозолями на них; **не разрешается** находиться рядом с гимнастическим снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучающимся;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленные интервалы и дистанцию;

- при потере равновесия надо постараться не допустить падения на прямые руки; падая вперёд, надо стараться перейти в упор лёжа на согнутых руках или сделать кувырок вперёд; падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекат назад.

Подвижные и народные игры

На состояние, самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Они помогают развивать быстроту, ловкость, выносливость, пространственную ориентировку, формировать навыки в коллективных действиях, воспитывать настойчивость, решительность, инициативу и находчивость, поддерживать умственную и физическую работоспособность. Однако при проведении игр необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:

- участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;
- перед игрой они должны провести разминку;
- во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков, не допускать проявления индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам и соперникам;
- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- если спортивный инвентарь или оборудование вышли во время игры из строя, следует прекратить игру и устранить неисправность.

Баскетбол

Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов.

На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила:

- играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием;
- соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам игры;
- выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно; недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока;
- при приёме мяча не следует выставлять вперёд выпрямленные пальцы рук;
- **нельзя** хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, втроём и т. д., а также сзади.

Волейбол

Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава, пальцев рук, разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Профилактика травматизма заключается в соблюдении следующих правил:

- занятия и соревнования должны проводиться на сухой площадке (в зале на сухом полу);
- при температуре воздуха $+10\text{ }^{\circ}\text{C}$ и выше следует использовать так называемую «короткую» спортивную форму (трусы, майку), а при температуре ниже $+10\text{ }^{\circ}\text{C}$ — «длинную» (тренировочный костюм);
- перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока следует проделать несколько разминочных упражнений для пальцев рук;

- перед отработкой защитных действий надо изучить и практически освоить технику выполнения падения и приземления различными способами;
- во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, налокотники);
- **нельзя** использовать мячи нестандартных размеров и массы; выставлять пальцы рук навстречу летящему мячу; сгибать руки в локтях при приёме мяча снизу; после прыжков приземляться в широкую стойку на согнутые ноги.

Футбол

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

- занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот и убрать посторонние предметы с поля;
- во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;
- во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;

- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);
- при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует немедленно прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости — к врачу.

Бадминтон

Правила этой игры довольно просты и понятны. Поэтому в бадминтон играют не только на специально оборудованных игровых площадках, но и в любом удобном месте: в парке, на даче, во дворе. При этом везде необходимо соблюдать определённые правила, обеспечивающие безопасность участников игры и окружающих:

- для игры следует подбирать площадки с ровной, сухой и чистой поверхностью и использовать только исправные инвентарь и оборудование;
- строго соблюдать правила игры и не нарушать установленную для занятий и соревнований форму одежды (спортивный костюм и спортивная обувь с нескользкой подошвой);
- ракетку следует держать таким образом, чтобы при выполнении удара она не вылетала из рук;
- играя в паре, надо так рассчитывать скорость и направление своего перемещения, чтобы не столкнуться с партнёром;
- **нельзя** виснуть на сетке и облокачиваться на неё, находиться на игровой площадке, не принимая участия в игре.

Лыжная подготовка

На тренировках и соревнованиях травмирование чаще всего происходит в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, если снег покрыт коркой, там, где растут кустарник и деревья, торчат пни, лежат камни, есть ямы, канавы и другие препятствия. В морозную погоду возможны обморожения лица, рук, ног.

Занимаясь лыжной подготовкой, необходимо выполнять следующие правила безопасности:

- подбирать в зависимости от погодных условий и установленных требований подходящие для занятий и соревнований одежду и обувь; иметь исправный спортивный инвентарь;
- при следовании к месту занятий через проезжую часть дороги надо обязательно снимать лыжи и переносить их в руках;
- лыжню для самостоятельных занятий следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника;
- следуя по лыжне в колонне, надо сохранять дистанцию 3—4 м от впереди идущего лыжника; при спусках нельзя выставлять лыжные палки перед собой; при вынужденном падении безопаснее падать набок в сторону; при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;
- **нельзя** обгонять других лыжников на узких участках дистанции, останавливаться на спусках и пересекать лыжню; если пришлось сойти с дистанции по какой-либо причине, необходимо обязательно предупредить об этом учителя через других учащихся или лично;
- при первых признаках обморожения или плохом самочувствии надо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Плавание

Во время занятий и соревнований по плаванию необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- внимательно выслушивать и выполнять все команды; входить в воду только с разрешения медицинского работника бассейна и учителя;
- в бассейне **категорически запрещается** бросать плавательные доски с бортиков в воду и из воды; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения учителя; прино-

сидеть в бассейне посторонние предметы; шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, пересекать чужую дорожку;

- **нельзя** долго оставаться под водой при нырянии, прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и в необследованном водоёме;
- почувствовав недомогание, судороги, усталость, надо держаться на воде, звать на помощь и стараться плыть к берегу;
- увидев, что на воде кто-то зовёт на помощь или ведёт себя неестественно, необходимо немедленно сообщить об этом учителю;
- при купании в естественных водоёмах нельзя заплывать за буйки и ограждение; почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и одеться.

Туристский поход

На туристской тропе встречаются определённые сложности. Они связаны с протяжённостью маршрута, количеством и характером препятствий на нём, сезонными и климатическими условиями и даже с неправильным поведением туристов. Чтобы исключить случаи травматизма, заболевания и обморожения, предотвратить экстремальные ситуации, надо соблюдать следующие правила:

- перед походом необходимо пройти медицинское обследование и сделать прививки в поликлинике по месту жительства против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф (эти прививки обязательны для каждого туриста);
- с каждым туристом проводится специальный инструктаж, в ходе которого проверяется его готовность к выходу в поход;
- в походе туристскую группу школьников должны сопровождать двое или более взрослых; туристы обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы пе-

редвижения и отдыха; участникам похода **запрещается** изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;

- обувь для похода (туристские ботинки, кроссовки, кеды) должна быть удобной, плотно сидеть на ноге и не сжимать стопу, а одежда должна быть лёгкой, прочной и не стесняющей движений;
- продукты питания и снаряжения целесообразно распределить таким образом, чтобы у каждого участника похода были самые необходимые вещи: спички, что-нибудь из продуктов, нож, посуда, позволяющая приготовить пищу (например, железная кружка);
- продукты питания, приобретённые у местного населения, в том числе молоко, можно употреблять в пищу только после термической обработки, овощи и фрукты следует тщательно мыть и ошпаривать кипятком;
- личную и общественную посуду после приёма пищи надо хорошо промывать, так как в остатках пищи быстро размножаются различные микроорганизмы;
- при движении по сложным участкам местности (крутым горным склонам; скользким, острым камням на берегах рек, озёр, водохранилищ; болотам и бурелому) надо соблюдать особую осторожность;
- место для туристского лагеря должно быть безопасным во всех отношениях; **нельзя** располагаться лагерем на возвышенностях, около одиноких деревьев, под проводами линий электропередачи, рядом со складами горючесмазочных материалов и дорогами, в лесу под низкими кронами деревьев;
- очень важно строго выполнять правила личной гигиены (ежедневно умываться, чистить зубы, мыть ноги после дневного перехода, регулярно стричь ногти на руках и ногах, менять и стирать носки);
- о каждом несчастном случае пострадавший или его очевидец должен немедленно сообщить руководителю похода;

да; для оказания первой помощи в туристской группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

В тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах с физкультурно-оздоровительными и спортивными целями в последнее время стали популярными и привлекательными для многих юношей и девушек. Тренажёры помогают существенно повысить эффективность занятий физическими упражнениями и сократить сроки доведения умений до уровня навыков в два, а иногда и в три раза. Полезны тренажёры и в тех случаях, когда необходимо восстановить силы и дать нужную нагрузку на определённые мышечные группы. Занятия на тренажёрах — прекрасное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии. Перед началом и во время занятий в тренажёрном зале необходимо соблюдать правила техники безопасности:

- перед тем как приступить к занятиям, надо получить разрешение врача (допуск к тренировкам на тренажёрах);
- одежда для занятий должна быть удобной и не сковывать движений; это может быть тренировочный или гимнастический костюм либо просто шорты и майка; на ноги следует обуть кроссовки, кеды или мягкие тапочки;
- чтобы не нарушать пищеварительный процесс, начинать заниматься на тренажёрах следует не менее чем через 1,5 ч после приёма пищи;
- тренировочная нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовленности и физическим возможностям занимающихся; кроме упражнений на тренажёрах, в программу занятий следует включать ходьбу, бег, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- вокруг каждого тренажёра должно быть свободное пространство (зона безопасности), максимально обеспечивающее безопасное выполнение упражнений;

- перед каждым занятием надо тщательно проверять исправность тренажёров (отсутствие перекосов, трещин, прогибов, люфтов и т. д.), надёжность крепления их каркасов и узлов (затяжку гаек и болтов, состояние растяжек, карабинов, стопорных устройств).

На спортивных соревнованиях

Спортивные соревнования — серьёзное испытание физических и волевых качеств участников. Их главной особенностью являются максимальные физические нагрузки. Поэтому к ним допускаются только здоровые и физически подготовленные учащиеся основной медицинской группы, прошедшие медицинский осмотр накануне соревнований и изучившие меры безопасности. Общие правила безопасности на спортивных соревнованиях условно можно разделить на две группы.

Правила безопасности при подготовке и организации соревнований

- Необходимо строго соблюдать установленные возрастные нормы начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;
- место проведения состязаний (площадка, зал) должно иметь стандартные размеры и должно быть проверено на предмет безопасности (отсутствие посторонних предметов и выступающих частей оборудования, соответствие установленным требованиям и техническая исправность спортивного инвентаря, чистое и сухое покрытие и т. д.);
- участники соревнований должны быть обеспечены спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют виду спорта, сезонным и погодным условиям.

Правила безопасности в ходе соревнований

- Спортсмены должны быстро и точно выполнять требования, распоряжения, команды и сигналы судей, тренеров и капитанов команд;

- участники должны сразу же прекращать соревнование при неисправности спортивного инвентаря, снаряжения и оборудования;
- о каждом несчастном случае (травмировании) и происшествии следует немедленно докладывать руководителю соревнований.

Участники, нарушившие требования безопасности, как правило, отстраняются от состязаний, в отношении их проводится расследование.