

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Спортивні та рухливі ігри в заняттях фізичним вихованням	7
1.1. Баскетбол (<i>В. М. Корягін, А. М. Заверікін, Ю. І. Боровик, Г. Я. Гребінка</i>).....	7
1.1.1. Техніка безпеки під час проведення занять з баскетболу	15
1.1.2. Вивчення та характеристика основних засобів техніки гри.....	15
1.1.3. Конспекти занять з баскетболу	18
1.1.4. Залікові вимоги з баскетболу	94
1.2. Волейбол (<i>О. П. Безгрібельна, М. М. Гавриленко</i>)	94
1.2.1. Характеристика основних засобів техніки гри та їх вивчення.....	96
1.2.2. Конспекти занять з волейболу	99
1.2.3. Захист у волейболі.....	119
1.2.4. Техніка безпеки під час проведення занять з волейболу	126
1.3. Рухливі ігри у фізичному вихованні (<i>В. М. Корягін, А. М. Заверікін</i>)	127
1.3.1. Характерні особливості ігрової діяльності, ігрового методу та рухливих ігор.....	127
1.3.2. Основні педагогічні вимоги щодо проведення рухливих ігор.....	128
1.3.3. Характеристика ігор з урахуванням переважного прояву гравцями рухливих якостей і психофізичного навантаження	160
Розділ 2. Циклічні засоби фізичного виховання	164
2.1. Легка атлетика (<i>А. С. Андрес, Р. М. Павлось, Г. В. Павлось, С. В. Фестрига</i>)	164
2.1.1. Легка атлетика у системі фізичного виховання	164
2.1.2. Програмний матеріал	168
2.1.3. Конспекти занять з легкої атлетики	172
2.2. Плавання (<i>О. З. Блавт, Л. М. Смірнова, Т. І. Зелікова, О. М. Булатов, Л. П. Цьовх</i>)	206
2.2.1. Класифікація плавальної підготовки студентів	206
2.2.2. Вибір способу плавання й методика навчання.....	208
2.2.3. Конспекти занять з плавання	222
2.2.4. Рухливі ігри на заняттях плавання.....	237
2.2.5. Залікові вимоги з плавання	263
Розділ 3. Спортивні одностороння та силові види спорту	267
3.1. Боротьба самбо (<i>О. В. Кушниш, О. С. Король, І. Г. Козак, А. Г. Хрипач, К. С. Гулей</i>)	267
3.1.1. Самбо у фізичному вихованні	267
3.1.2. Конспекти занять з самбо.....	272
3.2. Кіокушинкай карате (<i>О. С. Король</i>).....	302

3.2.1. Словник-класифікатор японських термінів.....	303
3.2.2. Програма кваліфікаційних нормативів на учнівські та майстерські ступені із Кіокушинкай карате	311
3.3. Паверліфтинг (силове триборство) (<i>В. І. Олійник</i>).....	318
3.3.1. Методичні рекомендації з техніки виконання вправ.....	320
3.3.2. Робоча програма з паверліфтингу	323
3.3.3. Конспекти занять з паверліфтингу	326
3.3.4. Техніка безпеки під час проведення занять з паверліфтингу	352
3.3.5. Контрольні нормативи для студентів груп загального фізичного виховання, які займаються паверліфтингом	353
3.4. Гирьовий спорт (гирьове двоборство) (<i>В. М. Корягін, Є. В. Сербо, А. Г. Хрипач, В. В. Світлик</i>).....	356
3.4.1. Методика та планування занять	356
3.4.2. Техніка вправ гирьового двоборства	359
3.4.3. Методика та планування навчально-тренувального процесу.....	364
3.4.4. Самоконтроль на заняттях гирьовим спортом	372
3.4.5. Витяг із правил змагань з гирьового спорту.....	374
Розділ 4. Танцювальна аеробіка (<i>О. А. Череповська</i>)	376
4.1. Вплив занять аеробікою на організм	380
4.2. Методичні рекомендації щодо занять з танцювальної аеробіки	393
4.3. Робочий план занять аеробікою.....	406
Розділ 5. Спортивний туризм (<i>О. З. Заліско</i>).....	430
5.1. Основи туристської підготовки	430
5.2. Спортивно-кваліфікаційні нормативи туристських походів	436
Розділ 6. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах (<i>О. З. Блавт</i>).....	443
6.1. Педагогічні основи фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах	443
6.2. Контроль у СМГ	448
6.3. Орієнтовні плани занять у СМГ	459
Розділ 7. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму в студентів на заняттях з фізичного виховання (<i>В. М. Корягін</i>).....	478
7.1. Причини і профілактика травматизму на заняттях з фізичного виховання.....	478
7.2. Лікарський контроль і самоконтроль	480
7.3. Організаційні та методичні рекомендації з техніки безпеки і профілактики спортивного травматизму на заняттях з фізичного виховання та в спортивних секціях з урахуванням виду спорту	485
7.4. Надання першої допомоги у разі спортивних травм	492