

OBSAH

| | |
|---|----|
| Předmluva | 5 |
| <i>OBEČNÁ TEORIE A METODIKA</i> | |
| TĚLESNÁ VÝCHOVA V ČSSR (Zd. Teplý) | 9 |
| Cíl a úkoly tělesné výchovy | 9 |
| Hlavní rysy československého socialistického systému tělesné výchovy | 11 |
| Organizace dobrovolné tělesné výchovy v ČSSR | 12 |
| ZÁKLADNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA (Zd. Teplý) | 15 |
| Poslání a úkoly základní tělesné výchovy | 15 |
| Náplň základní tělesné výchovy | 16 |
| ORGANISAČNÍ FORMY PRÁCE V ZÁKLADNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (Zd. Teplý) | 18 |
| Cvičební hodina | 18 |
| Zvláštní hodiny plavání, lyžování, sánkování a bruslení | 22 |
| Turistické schůzky, vycházky, výlety | 23 |
| Letní tábory | 23 |
| Soutěže v základní tělesné výchově | 24 |
| Veřejná vystoupení | 25 |
| CVIČITEL ZÁKLADNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY (Zd. Teplý) | 28 |
| Osobnost cvičitele a jeho výchovná práce | 28 |
| Zásady vedení výcviku | 29 |
| Postup při nácvičce | 30 |
| Plánování činnosti v základní tělesné výchově | 32 |
| Evidence a kontrola v základní tělesné výchově | 36 |
| Příruční knihovna cvičitelů | 36 |
| ROZDĚLENÍ CVIČENCŮ A JEJICH VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI (Zd. Teplý) | 42 |
| Rozdělení cvičenců | 42 |
| Zákonitosti růstu a vývoje organismu | 42 |
| CVIČEBNÍ PROSTŘEDÍ (Zd. Teplý) | 46 |
| Tělocvična | 46 |
| Cvičiště | 47 |
| Koupaliště | 47 |
| ZDRAVOVĚDA (R. Riedl) | 49 |
| Zdravotní péče o tělesnou výchovu | 49 |
| Hygiena tělesné výchovy | 50 |
| Úrazová zábrana | 52 |
| První pomoc | 53 |
| Hlášení úrazů | 56 |
| Zdravotnické zabezpečení soutěží, hromadných vystoupení a jiných tělovýchovných akcí | 57 |
| DOPOMOC A ZÁCHRANA (R. Žáček) | 59 |
| ZÁKLADY NÁZVOSLOVÍ TĚLESNÝCH CVIČENÍ (R. Žáček) | 63 |

SPECIÁLNÍ METODIKA A TECHNIKA

| | |
|---|-----|
| POŘADOVÁ CVIČENÍ (R. Žáček) | 117 |
| PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ (B. Kos) | 124 |
| AKROBATICKÁ CVIČENÍ (Zd. Teplý) | 146 |
| CVIČENÍ NA NÁRADÍ (Zd. Teplý) | 162 |
| Cvičení na bradlech | 163 |
| Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí | 173 |
| Cvičení na hrazdě | 180 |
| Cvičení na kruzích | 190 |
| Cvičení na koni s madly | 201 |
| Přeskoky náradí | 206 |
| Šplh | 216 |
| Cvičení na lavičkách | 218 |
| Cvičení na kladině | 224 |
| ZVEDÁNÍ A NOŠENÍ, DROBNĚ ÚPOLY (R. Žáček) | 231 |
| LIDOVÉ TANCE (B. Kos) | 239 |
| LEHKÁ ATLETIKA (B. Choutková) | 250 |
| Význam lehké atletiky | 250 |
| Organizace nácviku | 250 |
| Běhy | 251 |
| Skoky | 255 |
| Vrh a hody | 256 |
| Základní pravidla lehkootletických disciplín | 258 |
| HRY (J. Zdeňková, Dal. Zdeněk, J. Smetiprach) | 261 |
| Drobné hry | 261 |
| Průprava ke sportovním hrám | 262 |
| Košiková | 266 |
| Házená | 268 |
| Odbíjená | 269 |
| Kopaná | 271 |
| OSTATNÍ TĚLOVÝCHOVNÁ ČINNOST (J. Smetiprach, J. Zdeňková) | 273 |
| Plavání | 273 |
| Turistika | 280 |
| Bruslení, sánkování, lyžování | 286 |