

PŘEDMLUVA	7
DĚJINY TĚLESNÉ VÝCHOVY	9
<i>(Josef Juklíček)</i>	
KONCEPCE MODERNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY MLÁDEŽE	26
<i>(doc. dr. Jaroslav Kozlák, CSc.)</i>	
Společenské změny a potřeby mládeže	26
Cíle a úkoly tělesné výchovy mládeže	27
Tělovýchovný režim a jeho realizace	30
Zaměření tělesné výchovy podle věku cvičenců	31
Charakteristika obsahu tělesné výchovy	38
ZÁKLADY FYZIOLOGIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ	40
<i>(doc. MUDr. Miroslav Kučera, DrSc.)</i>	
Úvod do fyziologie tělesných cvičení	40
Pohyb a jeho podstata	47
Složky pohybové soustavy	48
Svalová dráždivost	51
Svalová práce	52
Spotřeba kyslíku	55
Funkční zkoušky	55
Činitelé určující výkonnost	60
Reakce organismu na tělesné zatížení	61
Reakce organismu na jednorázové zatížení	62
Reakce organismu na opakovanou zátěž	64
Projevy nadměrného zatížení	65
Únava	66
ZÁKLADY HYGIENY TĚLESNÝCH CVIČENÍ	68
<i>(doc. MUDr. Miroslav Kučera, DrSc.)</i>	
Úvod do hygieny tělesných cvičení	68
Hygiena prázdninových osad a táborů	71
Spolupráce pedagoga s lékařem	72
TĚLOVÝCHOVNÝ PROCES	74
<i>(doc. dr. Jaroslav Kozlák, CSc.)</i>	
Charakteristika tělovýchovného procesu	74
Výchovné a vyučovací zásady	76
Vyučovací postupy	80
Učení pohybu	81

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA A SPORTOVNÍ TRÉNINK	85
<i>(Miroslav Vojtšek)</i>	
Složky sportovního tréninku dětí a mládeže	85
Systém sportovního tréninku	88
Organizace tréninkového procesu	90
Plánování sportovní přípravy	91
Psychologické základy sportovní přípravy	93
ORGANIZAČNÍ FORMY TĚLOVÝCHOVNÉHO PROCESU	100
<i>(doc. dr. Jaroslav Kozlík, CSc.)</i>	
Charakteristika tělovýchovného programu ve školních výchovných zařízeních	100
Vyučovací hodina	102
Tělovýchovná a tréninková jednotka a další organizační formy tělovýchovného procesu	109
PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE TĚLOVÝCHOVNÉ PRÁCE	113
<i>(doc. dr. Jaroslav Kozlík, CSc.)</i>	
SYSTEM TĚLESNÉ VÝCHOVY V ČSSR	116
<i>(doc. dr. Jaroslav Kozlík, CSc.)</i>	
Charakteristika tělovýchovného systému	116
Organizační skladba tělovýchovného systému	118
TĚLOVÝCHOVNÉ NÁZVOSLOVÍ	120
<i>(doc. dr. Václav Fiala, CSc.)</i>	
Pojem, obsah a rozsah tělovýchovného názvosloví	120
Základní názvosloví tělesných cvičení	121
Rozlišení pohybů a poloh a jejich určení v prostoru	121
Přehled rozdělení základního názvosloví tělesných cvičení	123
Příklady popisu jednoduchých poloh a pohybů	125
Metodické pokyny	139
TĚLOVÝCHOVNÁ ZAŘÍZENÍ A VYUČOVACÍ POMŮCKY	140
<i>(Jiří Černý)</i>	
INFORMACE O ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	144
<i>(dr. Věra Ledvinková)</i>	
Poslání a zabezpečení zdravotní tělesné výchovy	144
Současné názory na pohybový režim zdravotně oslabených žáků	147
Současná koncepce zdravotní tělesné výchovy	147
Výchovně vzdělávací obsah zdravotní tělesné výchovy v novém pojetí	148
Správné a nesprávné držení těla	151
Metody měření a hodnocení	152
Význam relaxace a správného dýchání	153
Speciální cvičení pro oslabení podpůrně pohybového systému	155