

# Obsah

	Strana
Na cestu za zdravím, krásou a zdatností . . . . .	5
<b>I. Cíle a úkoly tělesné výchovy . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>II. Svaz mládeže a tělesná výchova . . . . .</b>	<b>11</b>
Emil Zátopek o sportu a mládeži . . . . .	11
Usnesení XII. plenárního zasedání ÚV ČSM k otázkám tělesné a branné výchovy mládeže . . . . .	13
Tělovýchovně branný referent, tělovýchovně branná rada . . . . .	20
Tělovýchovné a branné kroužky ČSM . . . . .	22
Svazácký aktiv a jeho vedoucí v tělovýchovných jednotách, organizacích Svazarmu a výcvikových střediscích branců . . . . .	24
Školení tělovýchovných organizátorů . . . . .	25
<b>III. Hodinu tělovýchovy denně . . . . .</b>	<b>40</b>
1 hodinu denně . . . . .	40
Příklad plánu organizace na úseku tělesné a branné výchovy . . . . .	41
Sportovní hry mládeže a Československé spor- tovní hry . . . . .	44
<i>Jak připravit I. kola SHM . . . . .</i>	50
<i>Sportovně technické rozpisy některých soutěží SHM (přizpůsobené podmínkám v organizacích ČSM) . . . . .</i>	51
<i>Lehká atletika . . . . .</i>	52
<i>Cyklistika . . . . .</i>	54
<i>Lýžování . . . . .</i>	58
<i>Plavání . . . . .</i>	60

Stručný výtah ze směrnic k získání odznaku	62
Plavec ČSSR	63
Stolní tenis	65
Přespolní Běh Mladé fronty a Smeny	68
Soutěž o odznak zdatnosti PPOV	76
Turnaje, přátelská utkání, pohárové soutěže, besedy a akademie	78
Lehkoatletická soutěž o Pohár čs. rozhlasu	79
Tělovýchovné chvílky	85
Tělovýchovné chvílky čs. rozhlasu	85
Základní tělesná výchova	89
<b>IV. Turistika patří všem</b>	<b>89</b>
Volba a příprava trasy	91
Tělesná příprava před výletem	92
Výstroj a výzbroj	93
Táboření	96
Jak postavit stan	99
Ohniště	100
Vaříme v přírodě	103
Co dělat na táboře	105
Mapa je naším pomocníkem	106
Jak určíme světové strany	107
Připravujeme orientační závod	109
Organizace orientačních závodů	113
<b>V. Branná příprava v organizacích ČSM</b>	<b>114</b>
Činnost v zájmových branných kroužcích	115
Masové branné soutěže a akce	119
<i>Střelecká soutěž chlapců a dívek na školách II. cyklu</i>	119
Branný víceboj	122
Dukelský závod branné zdatnosti	126
Sokolovský závod branné zdatnosti	129
Motoristické jízdy zručnosti	133
Pokyny pro organizování branných akcí	137
Mototuristika	140
Hon na lišku	141
S radiostanicí do neznámého terénu	142
Učební osnovy	143
Učební osnova řidiče malého motocyklu	143
Osnovy základní střelecké přípravy mládeže	145
Sportovní malorážka — vzduchovka	145

Osnova kroužku mladých parašutistů . . . . .	150
Výcvikové osnovy modelářských kroužků . . . . .	156
<b>VI. Zábavná cvičení a drobné pohybové hry . . . . .</b>	<b>166</b>
Zábavná cvičení . . . . .	167
Bez náčiní:	
— <i>Dokážeš to i ty? (cvičení jednotlivců)</i> . . . . .	167
— <i>Zkuste ve dvojicích</i> . . . . .	169
— <i>Ve trojicích</i> . . . . .	172
— <i>Ve větších kolektivech (družstvech)</i> . . . . .	174
Zacvičte si s krátkou tyčí (prutem) . . . . .	177
<i>s míčem a plným míčem</i> . . . . .	179
<i>se švihadlem a provazem</i> . . . . .	181
Drobné pohybové hry . . . . .	183
Pro úvodní část schůzky, hodiny . . . . .	183
<i>Honičky</i> . . . . .	183
Pro hlavní část hodiny, schůzky . . . . .	185
<i>Úpolové hry</i> . . . . .	185
<i>Hry spojené s nošením cvičenců</i> . . . . .	188
<i>Hry rozvíjející rychlost a vytrvalost</i> . . . . .	189
<i>Štafetové hry</i> . . . . .	191
<i>Pálkovací hry</i> . . . . .	195
Příklady některých her určených převážně pro závěrečnou část hodiny . . . . .	197
Drobné míčové hry . . . . .	199
Turnajové hry . . . . .	206
<i>Tlučená přes síť</i> . . . . .	206
<i>Košbal</i> . . . . .	206
<i>Rohová</i> . . . . .	208
<i>Hlavičková</i> . . . . .	208
<i>Nohová</i> . . . . .	209
<i>Pravidla pasáka</i> . . . . .	212
<i>Pravidla badmintonu</i> . . . . .	215
Hry v terénu, ve vodě, na sněhu a na ledě . . . . .	217
<b>VII. Základy techniky a metodiky některých sportů . . . . .</b>	<b>229</b>
Lehká atletika — královna sportů . . . . .	230
Plavání a záchrana tonoucích . . . . .	247
Jak začít s nácvikem odbíjené . . . . .	269
Kopaná . . . . .	278
Bruslení a lední hokej . . . . .	290
Základní lyžařský výcvik . . . . .	301
Cyklistika . . . . .	318

Stolní tenis . . . . .	325
Házená . . . . .	333
Košiková . . . . .	344
Akrobatická cvičení . . . . .	360
<b>VIII. Zdravotní péče a úrazová zábrana . . . . .</b>	<b>377</b>
Lékařské prohlídky . . . . .	378
Hygienické zásady v tělesné výchově . . . . .	379
Úrazová zábrana . . . . .	381
Zásady první pomoci . . . . .	382
<b>IX. Výstavba drobných tělovýchovných zařízení . . . . .</b>	<b>389</b>
Tělovýchovný koutek . . . . .	391
Zařízení pro lehkou atletiku . . . . .	392
Hřiště na odbíjenou . . . . .	397
Košiková . . . . .	398
Házená o sedmi hráčích . . . . .	400
Koupaliště (na potocích, řece a rybnících) . . . . .	401
<b>X. Různé . . . . .</b>	<b>405</b>
Ze směrnic o členství členů ČSM v ČSTV . . . . .	405
Bodovací tabulky PPOV a BPPOV . . . . .	71-73
Příklady nástěnek, tabulí, listin rekordů . . . . .	409
Prodejny a ceny sportovního náradí a náčiní . . . . .	411
Použitá a doporučená literatura . . . . .	412