

Содержание

Предисловие 3

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4

Утренняя гимнастика 4

Бадминтон 5

Техническая подготовка 6

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях бадминтоном 20

Физическая подготовка 24

Настольный теннис 32

Техническая подготовка 33

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях настольным теннисом 48

Физическая подготовка 50

Конькобежная подготовка 57

Простое катание на коньках. 60

Техника передвижения на коньках 60

Техника передвижения на коньках 60

Скоростной бег на коньках 66

Техническая подготовка 66

Игры и соревновательно-игровые упражнения на льду 71

Физическая подготовка 74

Хоккей с шайбой 75

Техническая подготовка 76

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях хоккеем 89

Физическая подготовка 93

Баскетбол 97

Физическая подготовка 97

Атлетическая гимнастика 108

Развитие физических способностей при подготовке к туристским походам 117

Пешеходный поход 117

Лыжный поход 119

Водный поход 120

Велосипедный поход 121

Игры и эстафеты в занятиях туризмом 123

Определение уровня физической подготовленности туриста 125