

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Глава 1. Олимпийские игры древности 6
Глава 2. Физическое развитие человека 9
Глава 3. Физическая культура человека 20

ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

- Глава 1. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями 3
Глава 2. Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями 4

ЧАСТЬ

ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 5
Глава 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 6
Самостоятельная тренировка 11