

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	5
Вступ	6
Розділ 1. Формування здорового способу життя молоді	9
1.1. Мотивація здорового способу життя	13
1.2. Рухова активність – важлива складова забезпечення здоров'я	14
1.3. Основні завдання фізичного самовдосконалення студентів	18
Розділ 2. Теоретичні основи самостійних занять студентів фізичними вправами	31
2.1. Принципи та методи самостійних занять студентів фізичними вправами	31
2.2. Самоконтроль у процесі занять фізичними вправами	32
2.3. Суб'єктивні та об'єктивні показники самоконтролю	33
2.4. Функціональні проби	39
2.5. Щоденник самоконтролю	45
Розділ 3. Оцінка фізичної підготовленості	50
Розділ 4. Комплексний розвиток рухових якостей	60
4.1. Розвиток швидкості	61
4.2. Розвиток сили	70
4.3. Розвиток гнучкості	86
4.4. Розвиток витривалості	94
4.5. Розвиток спритності	96
Розділ 5. Завдання та форми самостійних занять студентів із фізичної культури і спорту	104
5.1. Планування та облік самостійних занять фізичними вправами	107
5.2. Форми самостійних занять фізичними вправами	108
Розділ 6. Самостійні заняття студентів різними видами спорту	132
6.1. Бадмінтон	134
6.2. Настільний теніс	157
6.3. Баскетбол	177
6.4. Волейбол	192
6.5. Футбол	207
6.6. Аеробіка	237
6.7. Фітнес	257
6.8. Пілатес	274
6.9. Атлетична гімнастика	296
6.10. Плавання	317
Список використаних джерел	340
Додаток	348