

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Влияние состояния здоровья на организацию учебно-тренировочных занятий	4
II. Особенности женского организма	9
III. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса женщин	16
3.1. Физическая подготовка.....	18
3.2. Техничко-тактическая подготовка	23
3.3. Психологическая подготовка	24
Выводы	43
Практические рекомендации	44
Список использованных источников	48

Учебное издание

Шепетюк Наталья Михайловна

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ СРЕДИ ДЕВУШЕК В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор *З. Тлеубекова*
Компьютерная верстка *Г. Шапкозова*
Дизайн обложки *Р. Скаков*

ИБ №5983

Подписано в печать 17.09.2012. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Объем 3,25 п.л. Тираж 100 экз. Заказ №1127.

Издательство «Қазақ университеті» Казахского национального
университета им. аль-Фараби. 050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательства «Қазақ университеті».