

Частное образовательное учреждение высшего образования
"Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса"



Настольный теннис
рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|---|
| Закреплена за кафедрой | Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин Направление 40.03.01 Юриспруденция Профиль "Гражданское и предпринимательское право" | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 193,8 | |
| самостоятельная работа | 134,2 | |
| Форма обучения | очно-заочная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 36,6 | |
| самостоятельная работа | 291,4 | |
| Форма обучения | заочная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2, 3 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 13,8 | |
| самостоятельная работа | 292 | |
| часов на контроль | 22,2 | |

**Распределение часов дисциплины по семестрам
очная форма**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | | | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|--------|----|-------|----|
| | Неделя | | 19 2/6 | | 18 3/6 | | 19 2/6 | | 17 1/6 | | 20 | | 14 2/6 | | РП | УП |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | РП | УП | | |
| Практические | 32 | | 32 | | 32 | | 32 | | 32 | | 32 | | | | 192 | |
| Контактная работа | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | | | 1,8 | |
| Итого ауд. | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | | | 193,8 | |
| Контактная работа | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | 32,3 | | | | 193,8 | |
| Сам. работа | 21,7 | | 21,7 | | 21,7 | | 21,7 | | 21,7 | | 21,7 | | 25,7 | | 134,2 | |
| Итого | 54 | | 54 | | 54 | | 54 | | 54 | | 54 | | 58 | | 328 | |

**Распределение часов дисциплины по семестрам
очно-заочная форма**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|--------|----|
| | Неделя | | 17 2/6 | | 19 3/6 | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 18 | | 18 | | 36 | |
| Контактная работа на | 0,3 | | 0,3 | | 0,6 | |
| Итого ауд. | 18,3 | | 18,3 | | 36,6 | |
| Контактная работа | 18,3 | | 18,3 | | 36,6 | |
| Сам. работа | 145,7 | | 145,7 | | 291,4 | |
| Итого | 164 | | 164 | | 328 | |

**Распределение часов дисциплины по курсам
заочная форма**

| Курс | 1 | | 2 | | 3 | | Итого | |
|----------------------|-----|----|-----|----|-----|----|-------|----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 4 | | 4 | | 4 | | 12 | |
| Контактная работа на | 0,6 | | 0,6 | | 0,6 | | 1,8 | |
| Итого ауд. | 4,6 | | 4,6 | | 4,6 | | 13,8 | |
| Контактная работа | 4,6 | | 4,6 | | 4,6 | | 13,8 | |
| Сам. работа | 96 | | 96 | | 100 | | 292 | |
| Часы на контроль | 7,4 | | 7,4 | | 7,4 | | 22,2 | |
| Итого | 108 | | 108 | | 112 | | 328 | |

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Фурманчук Алина Викторовна



Начальник юридического отдела

ООО «Центр альтернативного
финансирования», г. Курск

Еськов В.В.



Рабочая программа дисциплины

Настольный теннис

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

Направление 40.03.01 Юриспруденция Профиль "Гражданское и предпринимательское право"
утвержденного учёным советом вуза от 28.10.2020 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от 24 ноября 2020 г. № 1

Срок действия программы: 2020-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Федорова Елена Ивановна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Федорова Елена Ивановна

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Федорова Елена Ивановна

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Федорова Елена Ивановна

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Федорова Елена Ивановна

| | | | | | | | |
|---|--|------------------|---|--------|----------------------|---|-----|
| 7 | Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 4 | УК-7.2 | 6.1.1.1. 6.1.2.4. | 2 | 3 |
| 8 | Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 4 | УК-7.3 | 6.1.1.2. 6.1.2.4. | | 2,7 |

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очно-заочная форма

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Сам.раб. |
|-------------|---|------------------|-------|-------------|----------------------|------------|----------|
| 1 | Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.1 | 6.1.1.1. 6.1.2.3. | 2 | 18 |
| 2 | Совершенствование техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.2 | 6.1.2.1. 6.1.2.5. | | 18 |
| 3 | Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.3 | 6.1.2.2. 6.1.1.1. | 2 | 18 |
| 4 | Совершенствование техники удар по мячу способом подставка, толчок и накат | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.1 | 6.1.1.1. 6.1.2.4. | | 18 |
| 5 | Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой) | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.2 | 6.1.1.2. 6.1.2.4. | 2 | 18 |
| 6 | Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой) | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.3 | 6.1.2.2. 6.1.1.1. | | 18 |
| 7 | Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 2 | УК-7.2 | 6.1.1.1. 6.1.2.4. | 2 | 18 |
| 8 | Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 4 | УК-7.3 | 6.1.1.2. 6.1.2.4. | | 18 |

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

заочная форма

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|--------|----------------------|---|----|
| 1 | Игра в настольный теннис, правила соревнований по настольному теннису | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.1 | 6.1.1.1. 6.1.2.3. | 2 | 12 |
| 2 | Совершенствование техники стойки, перемещений и держания ракетки в игре настольный теннис | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.2 | 6.1.2.1. 6.1.2.5. | | 12 |
| 3 | Совершенствование техники удара по мячу (толчок и подставка) и держания ракетки | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.3 | 6.1.2.2. 6.1.1.1. | 2 | 12 |
| 4 | Совершенствование техники удар по мячу способом подставка, толчок и накат | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.1 | 6.1.1.1. 6.1.2.4. | | 12 |
| 5 | Совершенствование техники удара по мячу накат справа (открытой ракеткой) | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.2 | 6.1.1.2. 6.1.2.4. | 2 | 12 |
| 6 | Совершенствование техники удара по мячу накат слева (закрытой ракеткой) | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.3 | 6.1.2.2. 6.1.1.1. | | 12 |
| 7 | Совершенствование всех технических приемов игры в настольный теннис | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.2 | 6.1.1.1. 6.1.2.4. | 2 | 12 |
| 8 | Игра по упрощенным правилам, судейство, заполнение таблицы игр по круговой системе | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | | УК-7.3 | 6.1.1.2. 6.1.2.4. | | 12 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики).
2. Воспитание быстроты.
3. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
4. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.
5. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.
6. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования).
7. Гипокинезия и гиподинамия (определение и характеристики).
8. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.
9. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
10. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
11. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).
12. Закономерности индивидуального физического развития человека
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.
15. Основные задачи лечебной физической культуры.
16. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.
17. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)
18. Основные понятия о спортивной деятельности.
19. Общие основы обучения движениям.
20. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)
21. Факторы, определяющие здоровье человека.
22. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям
23. Физические качества человека: ловкость (особенности проявления в различных видах спорта)
24. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.
25. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.

5.2. Темы письменных работ

1. Основные понятия теории и методики общей физической подготовки
2. Методология исследования в сфере общей физической подготовки.
3. Социальные и специфические функции общей физической подготовки.
4. Основы использования общей физической подготовки в обществе.
5. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта.
6. Валеология – наука о здоровье человека.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Общая физическая подготовка и здоровый образ жизни человека.
9. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
10. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
11. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
13. Цель и задачи физического воспитания.
14. Средства физического воспитания студентов.
15. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
16. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
17. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
18. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность.
19. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
20. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
21. Силовые способности и методика их развития.
22. Скоростные способности и основы методики их развития.
23. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
24. Гибкость и методика ее развития.
25. Координационные способности и методика развития.

5.3. Фонд оценочных средств

Оценочные материалы для текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры от « 24 » 11. 2020 г. протокол № 1, являются приложением к рабочей программе

5.4. Перечень видов оценочных средств

реферат, тест

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | |
|---|--|
| <p>6.1.1.1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927</p> <p>6.1.1.2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378</p> | |
| 6.1.2. Дополнительная литература | |
| <p>6.1.2.1. Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/851547</p> <p>6.1.2.2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/978650</p> <p>6.1.2.3. Близневский, А. Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне (на примере Красноярского края): Монография / Близневский А.Ю., Филиппов С.С. - Краснояр.:СФУ, 2017. - 200 с.: ISBN 978-5-7638-3609-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/967007</p> <p>6.1.2.4. Скурихина, Н. В. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе: Монография / Скурихина Н.В. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 160 с.: ISBN 978-5-7638-3478-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/974431</p> <p>6.1.2.5. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1162558</p> | |
| 6.2. Перечень ресурсов сети «Интернет» | |
| <p>6.2.1. http://lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.</p> <p>6.2.2. Электронно-библиотечная система Znanium http://www.znanium.com</p> <p>6.2.3. http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека</p> <p>6.2.4. http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия»</p> | |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Windows 7 (операционная система, договор № 48509295 от 17.05. 2011) |
| 6.3.1.2 | MS Office 2010 (комплект офисного ПО, договор № 48509295 от 17.05. 2011) |
| 6.3.1.3 | Consultant Plus (правовая информационная система, договор №459363 от 21.11.2019, российское ПО) |
| 6.3.1.4 | OpenOffice (комплект офисного ПО, открытое ПО) |
| 6.3.1.5 | NVDA (ПО для помощи людям с ОВЗ управлять компьютером, открытое ПО) |
| 6.3.1.6 | Windows XP (операционная система, лицензия №42036743 от 16.04.2007) |
| 6.3.1.7 | MS Office 2007 (комплект офисного ПО, лицензия №43224817 от 19.12.2007) |
| 6.3.1.8 | LibreOffice (кроссплатформенный, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом, открытое ПО) |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | Научная электронная библиотека, ИСС, http://elibrary.ru |
| 6.3.2.2 | Российская Государственная библиотека, ИСС, http://www.rsl.ru |
| 6.3.2.3 | Федеральная служба государственной статистики, база данных, https://rosstat.gov.ru/ |
| 6.3.2.4 | Электронно-библиотечная система Znanium.com, база данных, |
| 6.3.2.5 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), ИСС, http://uisrussia.msu.ru/ |
| 6.3.2.6 | Научная библиотека КиберЛенинка, ИСС, http://cyberleninka.ru/ |
| 6.3.2.7 | Федеральный портал «Российское образование», ИСС, http://www.edu.ru/ |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| 7.1 | 305000, Российская Федерация, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, дом 35 |
| 7.2 | Тренажерный зал |
| 7.3 | Грифы для штанги 3 шт., Груша боксерская 1 шт., Тренажер для ходьбы 1 шт., Велотренажер 1 шт., Тренажер жима лежа 1 шт., Тренажер гиперэкстензия 1 шт. |
| 7.4 | Тренажер стойка 1 шт., Тренажер для жима 1 шт., Тренажер брусья-турник 1 шт. |
| 7.5 | Тренажер Блок 1 шт., Тренажер для ног 1 шт., Кольца гимнастические 3 шт., Тренажер для пресса 1 шт., Тренажер для пресса наклонный 1 шт., Мячи гимнастические 3 шт., Весы 1 шт., Часы 1 шт., Стенд пробковый 2 шт., Диски гимнастические 4 шт., Скакалки 4 шт., Зеркальная стенка 1 шт., Шведская стенка 11 секций, Огнетушитель 1 шт., Мяч боксерский 1 шт., Блин резиновый 20 шт., Блин металлический 24 шт., Зажимы для грифа 6 шт., Грифы с гайками 5 шт., Стол для тенниса 1 шт., Гантели 11 шт., Коврики 4 шт., Маты 12 шт., Кондиционер 1 шт., Лавки спортивные 2 шт., Шкаф для одежды 2 шт., Вешалка металлическая 1 шт. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Одним из результатов работы студентов должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.

Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.



