

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.А.Еськова

31 августа 2023 г.

Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин
Учебный план	40.03.01 Юриспруденция Профиль "Гражданское и предпринимательское право"
Квалификация	юрист
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
аудиторные занятия	211,8	
самостоятельная работа	116,2	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Недель		18 1/6		18 4/6		17 1/6		18 3/6		16 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп										
Практические	36		36		36		34		36		32		210	
Контактная работа на аттестацию	0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		1,8	
Итого ауд.	36,3		36,3		36,3		34,3		36,3		32,3		211,8	
Контактная работа	36,3		36,3		36,3		34,3		36,3		32,3		211,8	
Сам. работа	17,7		17,7		17,7		19,7		17,7		25,7		116,2	
Итого	54		54		54		54		54		58		328	

Программу составил(и):

к.ф.н., доцент, Авакян Любовь Владимировна

Рецензент(ы):

Начальник отдела информации и
общественных связей УМВД России
по Курской области, полковник внутренней
службы Каменева Лилия Борисовна

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

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:

40.03.01 Юриспруденция

Профиль "Гражданское и предпринимательское право"

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2023 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин

Протокол от 30 августа 2023 г. № 1

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.ДВ.05

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Государственная итоговая аттестация

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Знать: научно-практические основы физической культуры

Уметь: формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни

Владеть: практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Знать: основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Уметь: осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности

Владеть: методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического

УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Знать: основы физического самосовершенствования

Уметь: укреплять индивидуальное здоровье

Владеть: навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать: значение общей физической подготовки для психофизического развития человека; влияние общей физической подготовки на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. - средства и методы общей физической подготовки для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации общей физической подготовки личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий.
3.3	Владеть: способностью определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов общей физической подготовки на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очная форма

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестры	Часов Пр	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Сам.раб.
1	Тема 1. Правила поведения на занятиях ОФП. Старт и стартовый разгон. Бег 100м. Медленный бег до 2000м. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с места.	1, 2, 3, 4, 5, 6	27	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.3.	2	15

2	Тема 2. Лазание по гимнастической стенке. Определения и термины игры в дартс. Стойка игрока. Основные правила игры в футбол. Остановка мяча подошвой. Передача мяча внутренней стороной стопы.	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	УК-7.2	6.1.2.1. 6.1.2.5.		15
3	Тема 3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Захват дротика в дартсе. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча внешней стороной стопы.	1, 2, 3, 4, 5, 6	27	УК-7.3	6.1.2.2. 6.1.1.1.	2	15
4	Тема 4. Ходьба по гимнастической скамейке. Положения ног, туловища, головы в дартсе. Остановка мяча внешней стороной стопы. Передача мяча серединой подъёма. Удар по мячу серединой подъёма.	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.4.		15
5	Тема 5. Наклоны вперёд сидя, сгибание туловища лёжа. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	УК-7.2	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	14,2
6	Тема 6. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон ступающим шагом. Преодоление на лыжах дистанции 1000м. Соревнования по лыжным гонкам.	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	УК-7.3	6.1.2.2. 6.1.1.1.		14
7	Тема 7. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Ведение мяча по прямой. Отбор, выбивание мяча у соперника. Короткий пас партнёру подошвой стопы. Соревнования по футболу.	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	УК-7.2	6.1.1.1. 6.1.2.4.	2	14
8	Тема 8. Сгибание согнутых ног в висе на перекладине. Двухсторонняя игра в футбол. Челночный бег 3х10м. Кроссовый бег 500м. Тестирование физических качеств.	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	УК-7.3	6.1.1.2. 6.1.2.4.		14

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

Темы рефератов

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.
26. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
27. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
28. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
29. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
30. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
31. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
32. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
33. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
34. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
35. Занятия по общей физической подготовки – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
36. Характеристика средств общей физической подготовки, способствующих формированию профессионально важных качеств.
37. Роль общей физической подготовки в обучении и воспитании студентов.
38. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в учебном заведении.
39. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
40. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в учебном заведении перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
41. Роль занятий по общей физической подготовки в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).
42. Влияние утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.
43. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий общей физической подготовкой.
44. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.
45. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.

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

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, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1945375> (дата обращения: 15.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

6.1.1.2. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с. - ISBN 978-5-907477-56-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438> (дата обращения: 15.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

6.1.2. Дополнительная литература

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>

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>

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>

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>

6.1.2.5. Зулфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зулфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1162558>

6.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»	
6.2.1.	http://lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
6.2.2.	Электронно-библиотечная система Znanium http://www.znaniium.com
6.2.3.	http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
6.2.4.	http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия»
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1.	ConsultantPlus (правовая информационная система, договор №459363 от 21.11.2019, российское ПО)
6.3.1.2.	Windows 7 (операционная система, договор № 48509295 от 17.05. 2011)
6.3.1.3.	MSOffice2010 (комплект офисного ПО, договор № 48509295 от 17.05. 2011)
6.3.1.4.	Lazarus (открытая среда разработки программного обеспечения на языке ObjectPascal для компилятора FreePascal, открытое ПО)
6.3.1.5.	OpenOffice (комплект офисного ПО, открытое ПО)
6.3.1.6.	NVDA (ПО для помощи людям с ОВЗ управлять компьютером, открытое ПО)
6.3.1.7.	WindowsXP (операционная система, лицензия №42036743 от 16.04.2007)
6.3.1.8.	MSOffice 2007 (комплект офисного ПО, лицензия №43224817 от 19.12.2007)
6.3.1.9.	AstraLinux Орел (операционная система на базе DebianGNU/Linux, открытое ПО)
6.3.1.10.	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	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Курской области, база данных, https://kurskstat.gks.ru/
6.3.2.5	Электронно-библиотечная система Znanium.com, база данных,
6.3.2.6	Официальный интернет-портал правовой информации, база данных http://pravo.gov.ru/
6.3.2.7	Научная библиотека КиберЛенинка, ИСС, http://cyberleninka.ru/
6.3.2.8	Федеральный портал проектов нормативных правовых актов, база данных, https://regulation.gov.ru/
6.3.2.9	Информационно-правовой портал Право.ru, ИСС, https://pravo.ru/
6.3.2.10	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), ИСС, http://uisrussia.msu.ru/
6.3.2.11	Федеральный портал «Российское образование», ИСС, http://www.edu.ru/
6.3.2.12	Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» (электронные статьи), ИСС, http://www.ecsoman.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, груша боксерская, тренажер для ходьбы, велотренажер, тренажер жима лежа, тренажер гиперэкстензия, тренажер стойка, тренажер для жима, тренажер брусья-турник, тренажер блок, тренажер для ног, кольца гимнастические, тренажеры для пресса, мячи гимнастические, диски гимнастические, скакалки, зеркальная стенка, шведская стенка, огнетушитель, мяч боксерский, блины резиновые, блины металлические, зажимы для грифа, грифы с гайками, стол для настольного тенниса, гантели, коврики, маты, кондиционер, лавки спортивные, шкаф для одежды.
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 по общей физической подготовки, включаемая в процесс обучения, - 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 пообщей физической подготовки – 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.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорту. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

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.