

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уваров Александр Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.07.2023 18:50:02  
Уникальный программный ключ:  
711a9132de03714c5095fbf220caf18d7d7d5b5

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.16 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: социальная психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная

Санкт-Петербург, 2021

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. №839, зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2020 № 59374

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 «Дисциплины» студентам очной, очно-заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Социальная психология»).

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп.. Гришин А.Г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
20.05.2021 г., протокол №10.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом вуза  
20.05.2021 г., протокол №6.

## 1. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии.
		УК-7.2 Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относятся к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в силу занимаемого ею места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 37.03.01 Психология предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» опираются на дисциплину «Физическая культура», а также на проходящие параллельно дисциплины «Современные концепции естествознания» и «Безопасность жизнедеятельности».

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. Ед.	час.	В семестре						
			2	3	4	5	6	7	8
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	52	54	50	36	50	76	10
<b>Аудиторные занятия</b>		328	52	54	50	36	50	76	10
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)			52	54	50	36	50	76	10
Лабораторные занятия (ЛЗ)									
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</b>									
<b>Вид контроля: зачет 2-8 семестры</b>									

##### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость										
	зач. ед.	час.	в семестре								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		328	36	36	36	36	36	36	36	54	58
<b>Аудиторные занятия</b>											
Лекции (Л)											
Практические занятия (ПЗ)											
Лабораторные занятия (ЛЗ)											
<b>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</b>			36	36	36	36	36	36	36	54	58
<b>Вид контроля: зачет в 2, 4, 6, 8 семестрах</b>											

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 5.1. Содержание дисциплины по разделам

Разделы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	С	
2 семестр						
1.	История физической культуры. Основы физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	52		52		

3 семестр						
2.	Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	54		54		
4 семестр						
3.	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	50		50		
5 семестр						
4.	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте	36		36		
6 семестр						
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	50		50		
7 семестр						
6.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	76		76		
8 семестр						
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	10		10		
<b>Всего</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		
<b>Вид контроля: зачет в 2-8 семестрах</b>						
<b>Итого:</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		

### *Очно-заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1 семестр						
1.	История физической культуры. Основы физической культуры.	36				36
2 семестр						
2	Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	36				36
3 семестр						
3	Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	36				36

4 семестр						
4	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	36				36
5 семестр						
5	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте					
6 семестр						
6	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	36				36
7 семестр						
7	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	54				54
8 семестр						
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	54				54
<b>Всего</b>		328				328
<b>Вид контроля: зачет в 2, 4, 6, 8 семестрах</b>						
<b>Итого:</b>		<b>328</b>				<b>328</b>

**Содержание дисциплины, структурированное по разделам, и формы текущего контроля**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	История физической культуры. Основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История зарождения Олимпийских игр.</li> <li>– История развития физической культуры и спорта</li> <li>– Компоненты физической культур.</li> <li>– Основные понятия.</li> <li>– Оздоровительные виды физической культуры.</li> <li>– Виды организации физической культуры.</li> <li>– Основные физические качества.</li> </ul>	О
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание.</li> <li>– Правильное питание.</li> <li>– Фоновые виды физической культуры.</li> <li>– Воздействие упражнений на организм.</li> <li>– Возможные физиологические отклонения при отсутствии необходимо физической нагрузки.</li> <li>– Функциональное состояние организма при занятиях физической культурой.</li> </ul>	

3.	Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Различные виды спорта</li> <li>– Виды тренировок и нагрузок.</li> <li>– Значение физического развития.</li> <li>– Необходимая нагрузка.</li> <li>– Необходимая физическая нагрузка для студента.</li> </ul>	О
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>– Работоспособность и утомление.</li> <li>– Физическая культура как средство поддержание работоспособности.</li> <li>– Виды физических упражнений для разных профессий.</li> </ul>	О
5.	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физическое развитие.</li> <li>– польза физический упражнений в разном возрасте.</li> <li>– Виды телосложений. Влияние физических упражнений при различном телосложении.</li> <li>– Двигательная и функциональная подготовленность, воздействие физических упражнений на них.</li> <li>– Возможности и условия коррекции с помощью физических упражнений.</li> </ul>	О
6.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельные занятия.</li> <li>– Контроль при самостоятельных занятиях.</li> <li>– Виды тестирований физического развития.</li> <li>– Виды тестирования функционального состояния организма.</li> </ul>	О
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Необходимые знания о специальной физической подготовке.</li> <li>– Активный отдых</li> <li>– Игровые методы активного отдыха.</li> </ul>	О
<b>ИТОГО</b>			зачет

Примечание: О – опрос

## 5.2. Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

## 5.3. Семинарские занятия

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены

## 5.4. Практические занятия

Примерная тематика и содержание практических занятий

История физической культуры. Основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История зарождения Олимпийских игр.</li> <li>– История развития физической культуры и спорта</li> <li>– Компоненты физической культур.</li> <li>– Основные понятия.</li> <li>– Оздоровительные виды физической культуры.</li> <li>– Виды организации физической культуры.</li> <li>– Основные физические качества.</li> </ul>
Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание.</li> <li>– Правильное питание.</li> <li>– Фоновые виды физической культуры.</li> <li>– Воздействие упражнений на организм.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Возможные физиологические отклонения при отсутствии необходимо физической нагрузки.</li> <li>– Функциональное состояние организма при занятиях физической культурой.</li> </ul>
Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Различные виды спорта</li> <li>– Виды тренировок и нагрузок.</li> <li>– Значение физического развития.</li> <li>– Необходимая нагрузка.</li> <li>– Необходимая физическая нагрузка для студента.</li> </ul>
Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>– Работоспособность и утомление.</li> <li>– Физическая культура как средство поддержание работоспособности.</li> <li>– Виды физических упражнений для разных профессий.</li> </ul>
Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физическое развитие.</li> <li>– польза физический упражнений в разном возрасте.</li> <li>– Виды телосложений. Влияние физических упражнений при различном телосложении.</li> <li>– Двигательная и функциональная подготовленность, воздействие физических упражнений на них.</li> <li>– Возможности и условия коррекции с помощью физических упражнений.</li> </ul>
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельные занятия.</li> <li>– Контроль при самостоятельных занятиях.</li> <li>– Виды тестирований физического развития.</li> <li>– Виды тестирования функционального состояния организма.</li> </ul>
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Необходимые знания о специальной физической подготовке.</li> <li>– Активный отдых</li> <li>– Игровые методы активного отдыха.</li> </ul>

### 5.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрено у студентов очно-заочной формы обучения.

История физической культуры. Основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История зарождения Олимпийских игр.</li> <li>– История развития физической культуры и спорта</li> <li>– Компоненты физической культур.</li> <li>– Основные понятия.</li> <li>– Оздоровительные виды физической культуры.</li> <li>– Виды организации физической культуры.</li> <li>– Основные физические качества.</li> </ul>
Социально-биологические основы физической культуры. Здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание.</li> <li>– Правильное питание.</li> <li>– Фоновые виды физической культуры.</li> <li>– Воздействие упражнений на организм.</li> <li>– Возможные физиологические отклонения при отсутствии необходимо физической нагрузки.</li> <li>– Функциональное состояние организма при занятиях физической культурой.</li> </ul>
Виды спорта. Необходимые нагрузки для поддержания физического развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Различные виды спорта</li> <li>– Виды тренировок и нагрузок.</li> <li>– Значение физического развития.</li> <li>– Необходимая нагрузка.</li> <li>– Необходимая физическая нагрузка для студента.</li> </ul>



Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в поддержании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>– Работоспособность и утомление.</li> <li>– Физическая культура как средство поддержания работоспособности.</li> <li>– Виды физических упражнений для разных профессий.</li> </ul>
Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности в студенческом возрасте	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физическое развитие.</li> <li>– польза физический упражнений в разном возрасте.</li> <li>– Виды телосложений. Влияние физических упражнений при различном телосложении.</li> <li>– Двигательная и функциональная подготовленность, воздействие физических упражнений на них.</li> <li>– Возможности и условия коррекции с помощью физических упражнений.</li> </ul>
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельные занятия.</li> <li>– Контроль при самостоятельных занятиях.</li> <li>– Виды тестирований физического развития.</li> <li>– Виды тестирования функционального состояния организма.</li> </ul>
Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Необходимые знания о специальной физической подготовке.</li> <li>– Активный отдых</li> <li>– Игровые методы активного отдыха.</li> </ul>

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся включает:

1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение (см. раздел 5.5).
2. Список основной литературы (см. раздел 10.1).
3. Список дополнительной литературы (см. раздел 10.2).

## **7. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлены следующими видами работы: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Занятия по дисциплине представлены практическими занятиями в тренажерном зале и на спортивных площадках.

В рамках самостоятельной работы готовят самостоятельно вопросы, объявленные в фонде оценочных средств дисциплины (модуля), готовятся к практическим занятиям, осуществляют подготовку к зачету.

### **7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Занятия, пропущены по уважительной причине не отрабатываются. Контрольные нормативы досдаются до конца семестра. Студенты, пропустившие занятия по неуважительной причине, получают дополнительные задания по физической культуре с получением оценки. Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей. Преподаватель физической культуры определяет вид дополнительного занятия для студента, пропустившего занятие по неуважительной причине:

- для студентов, занимающихся в основной группе:  
полная отработка пропущенного занятия по теме в соответствии с темой пропущенного занятия;

- для студентов, занимающихся в подготовительной или специальной группах:  
полная отработка пропущенного занятия по теме в соответствии с календарно-тематическим планированием, подготовка и защита презентаций; составление памяток, инструкций по вопросам личной гигиены и здорового образа жизни; подготовка сообщений по материалам периодической печати; посещение студенческих спортивных соревнований;
- для студентов, освобожденных от физических нагрузок:  
подготовка и защита презентаций; составление памяток, инструкций по вопросам личной гигиены и здорового образа жизни; подготовка сообщений по материалам периодической печати; участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

## **8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал

## **9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### Практический раздел.

Студенты основной медицинской группы выполняют тесты по общей физической подготовке. Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального

состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата. Темы рефератов, тесты для оценки общей физической подготовленности, тесты комплекса ГТО представлены в фонде оценочных средств.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **10.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 17.10.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

### **10.2. Дополнительная литература**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л.И. Вериги, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>. – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

### **10.3. Периодические издания**

Не используются.

**11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
<b>1</b>	<b><i>Интернет-ресурсы</i></b>	
1.1	Электронная библиотечная система « <b>Университетская библиотека онлайн</b> »	ЭБС « <b>Университетская библиотека онлайн</b> » — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.

**12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента здорового образа жизни и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо:

- регулярное посещение занятий,
- сдача контрольных нормативов, предусмотренных данной программой,
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

Б1.В.16 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	<p><b>Ауд. 274</b>  <b>Тренажерный зал</b>  <b>Оборудование:</b>                      стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310;                      беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая;                      скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLO KETTLER модель №7426-600; скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEO KETTLER Art-Nr. 07428-550;                      многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL; скамья APOLLO;                      APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама</p>
--	---

	<p>тренажера; гантели наборные 2-10 кг; теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками; комплекты настольных игр (шашки и шахматы).</p> <p>Кабинет психологического консультирования (групповые и индивидуальные консультации) Компьютерный класс <b>Ауд. №353</b> <b>Оборудование:</b> 12 посадочных мест, учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NEC NP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), Юнгианская песочница, 2 МФУ, 10 персональных компьютеров с выходом в Интернет, ЭБС «Университетская библиотека онлайн», справочно-информационную систему Гарант, доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «БГИ», тематические плакаты, учебно-наглядные пособия.</p> <p><b>Программное обеспечение:</b> Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016. Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05. 2014. Программно-технический комплекс «БОС-ТЕСТ Профессиональный (сетевая версия на 10 рабочих мест): Договор №01/Б от 31.01.2014 с ООО «Компьютерные системы биоуправления». Программный комплекс Лонгитюд+ (с включением методик экспериментально-диагностического комплекса+): Бессрочная лицензия №460 от 04.02.2013 на 12 рабочих мест. Программное обеспечение для образовательной и научно-исследовательской деятельности IBM SPSS Statistics Base: Лицензионный договор №20151225-1 от 25.12.2015 с ЗАО «Прогностические решения». Программное обеспечение «Программная система для поддержки экспертной деятельности по выявлению текстовых заимствований «Антиплагиат.Эксперт» версии 3.3: лицензионный Договор №4591 от 13.12.2021 ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: договор с ООО «НексМедиа» №250-12/2021 от 25.12.2021 Справочно-информационная система Гарант: договор с ООО «Гарант – СПб – Сервис» №1612-1 от 16 декабря 2021</p>
--	---

### **13. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

С целью успешного изучения данной дисциплины студент должен постоянно готовиться к практическим занятиям, чтобы успешно пройти промежуточную аттестацию в форме зачета.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

**Силой** (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитанник силы сопровождается утолщением и ростом мышечных групп. Силовыми упражнениями можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой (бодибилдингом).

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы:

Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). При одном подходе делается от 1 до 3 повторений и 5-6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4-8 мин (до восстановления). Этот метод применяется для воспитания <<взрывной силы>>, которая необходима тяжелоатлетам, толкателям ядра и т.д.

Метод повторных усилий (или метод <<до отказа>>) предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие делается 3-6 подходов, Отдых между сериями 2-4 мин. (до неполного восстановления). Этот метод, в основном, используется с целью наращивания мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие делается 3-6 подходов, отдых между ними -2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Как вспомогательный применяется изометрический (статический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4-6с. С помощью таких упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы, однако они менее эффективны, чем динамический метод.

#### Примерный комплекс упражнений для развития силы

1. *И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (20-50 м) – один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.*

2. *И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.*

3. *И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.*

4. *И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов переворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.*

5. *И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.*

Под **быстротой** понимают комплекс функциональных средств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Быстрота, скоростные возможности требуются как в циклических, так и в целом ряде ациклических видов спорта, трудовых и бытовых движениях: фехтовании, боксе, спортивных играх.

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция- это ответ определенным движением на заранее известный, но внезапный сигнал (выстрел стартового пистолета).

При воспитании быстроты основными методами являются: повторный, соревновательный, игровой. Упражнения планируются сериями: 8-10 x 15; 6-8 x 25 м; 3-4 x 50 м; 1-2 x 100 м (легкая атлетика – спринтеры, плавание), интенсивность при этом должна

быть до 100% от максимальной. Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. В заключительной части занятий необходимо выполнить упражнения низкой интенсивности, направленные на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты

1. *И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.*
2. *И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.*
3. *И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.*
4. *И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрого и высокого поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.*
5. *И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.*
6. *И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.*
7. *И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.*

**Выносливость** как физическое качество связана с утомлением, поэтому ее называют способностью противостоять утомлению. Известно, что утомление выполняет защитную функцию в организме и ведет к временному снижению работоспособности задолго до истощения работающих до истощения работающих органов и систем.

Различают два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость - это способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (кросс, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Тренировке, направленной на повышение общей выносливости, уделяется время и в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Примерный комплекс упражнений на выносливость

1. *И.п. – вис на гимнастической стенке, лицом вперед. Поднимание и опускание согнутых в коленном суставе ног. Быстро поднять ноги, медленно вернуться в и.п. Повторить 8-20 раз.*
2. *И.п. – стать боком к гимнастической стенке, руками взяться вверху за жердь, одну ногу поставить ближе к стене. Наклоны в стороны. Во время наклонов руки прямые. Повторить в каждую сторону 5-10 раз выполнять в медленном и среднем темпе.*
3. *И.п. – вис на гимнастической стенке. Махи ногами в обе стороны (ноги вместе). Упражнение выполнять с большой амплитудой. Повторить в каждую сторону 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе.*

4. *И.п.* – стать на жердь гимнастической стенки (ноги вместе), руками держаться на уровне груди. Присесть, быстро прийти в *и.п.* Повторить 10-15 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

5. *И.п.* – стать на жердь гимнастической стенки на расстоянии от пола 1-1,5 м, руками держаться за жердь на уровне груди. Опуститься вниз, одна нога на жерди сгибается, другая (прямая) идет вниз, возвратиться в *и.п.* Повторить на каждую ногу 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин.

6. *И.п.* – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из вися. Коснуться ногами перекладины выше хвата рук и медленно возвратиться в *и.п.* Повторить 4-10 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2,5 мин.

**Ловкостью** принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладеть новыми движениями, точно дифференцировать различные движения и управлять ими. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- осваивается координация сложных двигательных упражнений;
- быстро перестраиваются двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- повышается точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Примерный комплекс упражнений на ловкость:

1. *И.п.* – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2. *И.п.* – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

3. *И.п.* – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. *И.п.* – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. *И.п.* то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.

6. *И.п.* – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

7. *И.п.* – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в *и.п.* Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

**Гибкость** – способность выполнять движение с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные занятия физическими упражнениями. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Наиболее высокие требования к гибкости



предъявляют такие виды спорта, как художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, борьба.

Гибкость также выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высококоординированных двигательных действий. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок с постепенно возрастающей амплитудой движений. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с отягощениями и без них. Упражнения могут применяться как в учебных, так и в самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Установлено, что ежедневные трехразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один - два месяца приводят к заметному развитию гибкости. При прекращении же тренировки гибкость быстро возвращается к исходному уровню.

#### Примерный комплекс упражнений для развития гибкости

1. *И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.*

2. *И.п. – одна нога впереди, согнутая в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.*

3. *И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.*

4. *И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.*

## **14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В основу содержания программы положены требования к знаниям всестороннего развития двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты.

Программа предполагает изучение правильного использования физических упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Принцип методики физического воспитания предусматривает формирование творческого отношения и осмысленного интереса к занятиям физическими упражнениями. Поэтому одним из необходимых требований принципа сознательности и активности является четкая постановка преподавателем цели и задач занятий и осознание их студентами. На это указывал еще П.Ф. Лесгафт: «Каждое упражнение должно быть предварительно объяснено: следует сказать, как его производить и для какой цели оно производится».

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии при тренировке. Реализация принципа сознательности и активности требует готовности обучающихся к самоанализу, самооценке, самоконтролю действий.

Процесс физического воспитания должен быть не только сознательным, но и активным. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания и отдельного элемента перед его выполнением. Непосредственная наглядность- это показ двигательного задания, самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Можно дополнить его пособиями, техническими или имитационными средствами и предметами с использованием вспомогательных предметов. Преподаватель всегда должен помнить, что наглядность представляет собой не самоцель, а средство для успешного обучения движениям и приобретения необходимых качеств.

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные физические и психические возможности занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Конкретные данные о возможностях, занимающихся преподаватель или тренер получают путем тестирования или врачебного контроля. Вот почему в начале каждого учебного года в высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов по таким физическим качествам, как сила, быстрота и выносливость.

Для практического осуществления принципа доступности необходимо соблюдать правила: от неизвестного – к известному, от легкому- к трудному, от простого- к сложному.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания (пол, возраст, состояние здоровья, телосложение, уровень физической работоспособности и др.)

Принцип систематичности - это прежде всего регулярность занятий. При проведении учебно-тренировочных занятий в соответствии с ним обеспечивается преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха, а также определенную смену применяемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении применяемых упражнений, методов, условий занятий, а также в увеличении нагрузки и ее интенсивности. Без обновления упражнений не овладеть всем объемом умений и навыков, не обеспечить развития физических, волевых и других качеств. Нужно обязательно учитывать: повышение требований лишь тогда будет иметь положительный результат, когда новое задание и связанные с ним нагрузки посильны для занимающихся, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют половым и индивидуальным особенностям. Переход к новым, более сложным упражнениям методам, к более высоким нагрузкам должен начинаться по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. В процессе увеличения нагрузок нельзя забывать, что чрезмерные их объемы могут вызвать переутомление, перетренированность