

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.11.2023 15:12:18

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

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

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.23.4 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ:
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) образовательной программы: управление проектами

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очно-заочная

Санкт-Петербург, 2022

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 970, зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2020 № 59449.

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

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
15.06.2022 г., протокол №10

Одобрено учебно-методическим советом вуза
15.06.2022 г., протокол № 6.

1. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Способен анализировать показатели, характеризующие физическое здоровье человека УК-7.2 Выбирает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------|------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | зач. ед. | час. | в семестре | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Общая трудоемкость по учебному | | 328 | | 82 | 42 | 40 | 42 | 40 | 42 | 40 |

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | зач. ед. | час. | в семестре | | | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| плану | | | | | | | | | | |
| <i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i> | | 10 | | 4 | | 2 | | 2 | | 2 |
| Лекции (Л) | | | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 10 | | 4 | | 2 | | 2 | | 2 |
| <i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i> | | 318 | | 78 | 42 | 38 | 42 | 38 | 42 | 38 |
| <i>Вид контроля:</i> | | 328 | <i>зачет 2, 4, 6, 8 семестр</i> | | | | | | | |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Содержание дисциплины по разделам

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|--|--|------------------|-------------------|-----------|-----|------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеауд. СР |
| | | | Л | ПЗ | Лаб | |
| 2, 3 семестры | | | | | | |
| 1. | Теория тренировки. | 80 | | 2 | | 78 |
| 2. | Упражнения с гантелями | 44 | | 2 | | 42 |
| 4,5 семестры | | | | | | |
| 3. | Упражнения со штангой | 82 | | 2 | | 80 |
| 6-7 семестр | | | | | | |
| 4. | Упражнения на силовых тренажерах | 82 | | 2 | | 80 |
| 8 семестр | | | | | | |
| 5. | Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг. | 40 | | 2 | | 38 |
| Всего | | 328 | | 10 | | 318 |
| <i>Вид контроля: зачет в 2,4,6,8 семестрах</i> | | | | | | |
| Итого: | | 328 | | 10 | | 318 |

5.2 Содержание дисциплины и формы текущего контроля

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» включает в себя практические занятия по развитию физических качеств выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

| № п/п | Наименование раздела/темы | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|-------|---------------------------|---|-------------------------|
| 1. | Теория тренировки. | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при занятиях с отягощением. Техника безопасности при занятиях | Устный опрос |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | <p>на тренажерах.</p> <p>Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые в атлетической гимнастике.</p> <p>Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением.</p> <p>Правила повторения. Количество повторений.</p> <p>Построение занятий атлетической гимнастикой (вводная часть, основная, заключительная)</p> <p>Упражнения на развитие абсолютной силы. Динамические и статические упражнения. Методика развития силы.</p> <p>Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.</p> | |
| 2. | Упражнения с гантелями | <p>Техника выполнения упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Техника выполнения упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.</p> <p>Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.</p> | Устный опрос, выполнение практических упражнений |
| 3. | Упражнения со штангой | <p>Техника выполнения упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Техника выполнения упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.</p> <p>Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги.</p> | Устный опрос, выполнение практических упражнений |
| 4. | Упражнения на силовых тренажерах | <p>Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Выполнение упражнений на силовых тренажерах на руки, плечевой пояс, грудь.</p> <p>Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.</p> <p>Выполнение упражнений на силовых тренажерах на спину, пресс, ноги.</p> | Устный опрос, выполнение практических упражнений |
| 5. | Занятия на тренажерах, повышающих выносливость. Стретчинг. | <p>Техника занятий на беговой дорожке. Занятия на беговой дорожке.</p> <p>Техника занятий велотренажере. Занятия на велотренажере.</p> <p>Техника выполнения упражнений, используемых в атлетической гимнастике для растягивания мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Стретчинг. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p>Техника выполнения стретч-упражнений для трицепсов рук. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов рук и мышц груди.</p> <p>Техника выполнения стретч-упражнений для мышц поясницы и ягодиц. Техника выполнения стретч-упражнений для мышц боковой</p> | Устный опрос, выполнение практических упражнений |

| | | | |
|--------------|--|--|-------|
| | | поверхности туловища. Техника выполнения стретч-упражнений для бицепсов бедер и икроножных мышц. Выполнение упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. | |
| ИТОГО | | | зачет |

Студенты специальной медицинской группы выполняют упражнения общей физической подготовки доступные по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения данной дисциплины, который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психологомедико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Виды самостоятельной работы: конспектирование первоисточников и другой учебной и научной литературы; проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе); работа в электронной библиотечной системе; подготовка к участию в деловых играх; выполнение творческих заданий; написание рефератов (эссе), тезисов докладов для конференций; работа с тестами и вопросами для самопроверки; подготовка аналитических данных и моделей с использованием специализированного программного обеспечения; подготовку к зачету.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.

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. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 23.11.2023) – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. 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> (дата обращения: 23.11.2023) – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Шамрай, С.Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности : монография : [14+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2018. – 178 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499659> (дата обращения: 23.11.2023) – Библиогр.: с. 138-147. – ISBN 978-5-906697-92-9. – 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> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

10.2. Дополнительная литература

1. 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> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст : электронный.

4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 23.11.2023). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

10.3. Периодические издания

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <https://cyberleninka.ru/journal/n/teoriya-i-praktika-fizicheskoy-kultury?i=1129041>

2. Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <https://cyberleninka.ru/journal/n/fizicheskaya-kultura-voospitanie-obrazovanie-trenirovka?i=1128549>

3. Ежемесячный иллюстрированный журнал «Физкультура и спорт». <http://fis1922.ru/tekushchij.html>

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

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
2. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/>.

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

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

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

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в гимнастическом зале. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм: шорты, футболка (майка), спортивная обувь.

Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по тренажерному залу только по команде преподавателя.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах.

Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить, необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно.

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

13. 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