



## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

*д.т.н., Зав. кафедрой, Крюков С.А.*

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

**Физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

08.03.01 Строительство

Профиль: Строительство, производство строительных материалов с применением информационных технологий

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, Егорычева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Автомеханический факультет

Председатель НМС факультета Костин В.Е.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.</b>
Дисциплина направлена на обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>
---

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01.01.ДВ.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.1.2	
2.1.3	Физическая культура и спорт
<b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>
---

<b>УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</b>
---

:
Результаты обучения: Знает основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния; Умеет использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни; Владеет способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.

<b>УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</b>
--

:
Результаты обучения: Знает основные показатели индивидуального здоровья человека; критерии состояния физического здоровья и его показатели; методы оценки физических качеств; Умеет определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; Владеет доступными способами оценки и наблюдения за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

<b>УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</b>
---

:
Результаты обучения: Знает теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; Умеет составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий; Владеет навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.

<b>4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>
--

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1. 2 КУРС 3 СЕМЕСТР				

1.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие скоростной выносливости. Развитие силовых качеств.</p> <p>Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение темповому бегу и бегу с переменной скоростью. Обучение технике выполнения низкого старта со стартовых колодок.</p> <p>Углубленное изучение низкого старта и разгона спринтера.</p> <p>Отработка передачи эстафетной палочки на высокой скорости. Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Упражнения с активным напряжением мышц в определенной позе и упражнения с преодолением веса собственного тела.</p> <p>/Пр/</p>	3	36		Зачет
1.2	<p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p> <p>Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/</p>	3	18		Зачет
<b>Раздел 2. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР</b>					
2.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие физических качеств аэробной направленности.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Беговая подготовка стайера на стадионе. Обучение технике и тактике бега на длинных тренировочных отрезках. Обучение темповому бегу и фартлекам. Обучение длительному кроссовому бегу (более 5 км) с элементами медицинского самоконтроля. Кросс по пересеченной местности. Спортивная ходьба. Комплексы упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы, круговым методом.</p> <p>/Пр/</p>	4	36		Зачет
2.2	<p>Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями и профессионально-прикладной физической подготовкой, их структуры, содержания и режимов нагрузки (с учетом физического развития и физической подготовленности). /Ср/</p>	4	18		Зачет

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике.

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:  
Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (см. приложение).

Контрольные нормативы:

1. Бег на 60 м (с) (УК-7);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (УК-7);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (УК-7);
4. Челночный бег 3x10 м (с) (УК-7);
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (УК-7);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (УК-7);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (УК-7).

Подготовка и проведение комплекса упражнений:

1. комплекс общеразвивающих упражнений для разминки;
2. комплекс упражнений для развития силовых способностей;

3. комплекс упражнений для развития скоростных способностей;
4. комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей;
5. комплекс упражнений для развития гибкости;
6. комплекс упражнений для развития координации;
7. комплекс упражнений для развития ловкости;
8. комплекс упражнений для развития выносливости;
9. комплекс упражнений для коррекции веса;
10. комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
11. комплекс дыхательных упражнений.

В рамках освоения дисциплины «Физическая подготовка» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.

**Отлично**

Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.

При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.

**Хорошо**

Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.

**Удовлетворительно**

Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.

**Неудовлетворительно**

Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Физическая подготовка»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.

**90-100 баллов (отлично) повышенный уровень**

Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

**76-89 баллов (хорошо) базовый уровень**

Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.

**61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень**

Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации

**0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового**

Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Хаирова, Т. Н.	Определение уровня физической подготовленности студентов с помощью двигательных тестов [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>
Л.2	Контрерас,Б.	Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: учебное пособие	Попурри, 2015	
Л.3	Хаирова, Т.Н.[и др. ]	Развитие физических качеств на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : Учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>
Л.4	Егорычева, Е. В. [ и др.]	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс]: методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.5	Шлемова, М. В. [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс]: методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>
Л.6	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2018	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>
Л.7	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/930222">https://www.book.ru/book/930222</a>	М.: КноРус, 2019	<a href="https://www.book.ru/book/930222">https://www.book.ru/book/930222</a>
Л.8	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>	М.: КноРус, 2019	<a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>
Л.9	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/925962">https://www.book.ru/book/925962</a>	М.: КноРус, 2018	<a href="https://www.book.ru/book/925962">https://www.book.ru/book/925962</a>
Л.10	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/920786">https://www.book.ru/book/920786</a>	М.: КноРус, 2017	<a href="https://www.book.ru/book/920786">https://www.book.ru/book/920786</a>
Л.11	Швырев, А.А.	Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) - <a href="https://www.book.ru/book/929389">https://www.book.ru/book/929389</a>	М.: КноРус, 2018	<a href="https://www.book.ru/book/929389">https://www.book.ru/book/929389</a>
Л.12	А.А. Николаев, В.Г. Семенов	Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - <a href="https://www.book.ru/book/927045">https://www.book.ru/book/927045</a>	М.: Спорт, 2017	<a href="https://www.book.ru/book/927045">https://www.book.ru/book/927045</a>
Л.13	Михайлова, Т.В., Губа, В.П.	Дневник спортсмена [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - <a href="https://www.book.ru/book/926821">https://www.book.ru/book/926821</a>	М.: Спорт, 2017	<a href="https://www.book.ru/book/926821">https://www.book.ru/book/926821</a>
Л.14	А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов	Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: практическое пособие - <a href="https://www.book.ru/book/930734">https://www.book.ru/book/930734</a>	М.: Спорт, 2018	<a href="https://www.book.ru/book/930734">https://www.book.ru/book/930734</a>
Л.15	Д.Б. Никитюк [и др.]	Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - <a href="https://www.book.ru/book/929868">https://www.book.ru/book/929868</a>	М.: Спорт, 2018	<a href="https://www.book.ru/book/929868">https://www.book.ru/book/929868</a>
Л.16	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В., Чернышева, И. В.	Коррекция осанки средствами физической культуры [Электронный ресурс]: методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2020	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>
Л.17	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В.	Основы оздоровительной тренировки в беге [Электронный ресурс]: методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2022	<a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: <a href="http://www.teoriya.ru/node/7570">http://www.teoriya.ru/node/7570</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.

### 6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - <a href="http://www.Consultant.ru/online/">http://www.Consultant.ru/online/</a> Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс»
---------	---

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

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

Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;
  - одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
  - обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.
- При возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов:

1. Бег на 60 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
4. Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Методические указания к подготовке комплекса упражнений:

Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом задач учебного занятия.
2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.
3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических способностей, функций и систем.
4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

### Дозировка упражнений

Регулирование физической нагрузки осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в соответствии с направленностью);
- содержания упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений (если у занимающихся не возросла частота сердечных сокращений, не началось потоотделение, пользы от него будет мало);
- темпа выполнения (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочный);
- исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку).

### Схема построения комплекса упражнений

При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических способностей, функций и систем) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).

При составлении комплексов упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;
2. Нагрузка должна постепенно возрастать.
3. В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце.

### Правила записи упражнений в комплексе

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);
- г) конечное положение (как правило, в упражнениях им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).

Комплекс упражнений оформляется следующим образом: в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.