

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.
Н.И. Лобачевского»

Институт биологии и биомедицины

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол от
«31» мая 2023 г. № 6

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

06.03.01 Биология

Профиль подготовки

Биология (общий профиль)

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Нижегород
2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП.

| № варианта | Место дисциплины в учебном плане образовательной программы | Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД |
|------------|--|--|
| 1 | Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть | Дисциплина Б1.О.43 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП направления подготовки/специальности 06.03.01 Биология |

Целями освоения дисциплины являются формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется как электронный курс. Обучающиеся должны прислать ответы на 12 вопросов преподавателю

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|--|---|--|----------------------------------|
| | Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине** | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. | Тестирование Собеседование |
| | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Практическое задание |
| | УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Владет основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности | Практическое задание |
| УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | УК-9.1. Обладает представлениями о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. | Имеет представления о принципах недискриминационного взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности | Собеседование |

| | | | |
|--|--|--|--------------|
| | УК-9.2. Планирует и осуществляет профессиональную деятельность с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья. | Способен осуществлять профессиональную деятельность с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья. | Практическое |
| | УК 9.3. Взаимодействует с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность, в социальной и профессиональной сферах. | Имеет навыки взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья | задание |

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | |
|--|-----------------------------|
| | очная форма обучения |
| Общая трудоемкость | _2_ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 72 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | 4 |
| - занятия лекционного типа | 4 |
| - занятия семинарского типа | |
| самостоятельная работа | 67 |
| КСР | 1 |
| КСРИФ | - |
| Промежуточная аттестация – зачет | |

3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | | | в том числе | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|--|---|---------------------------|----------------------------|--------------|---------|-------|---|--|--------------|---------|-------|--|
| | | | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы | | | | | |
| | | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Занятия лабораторного типа | КСР | | | | | | | | |
| | Очная | | | Очная | | | Очно-заочная | Заочная | Очная | | | Очно-заочная | Заочная | Очная | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|--|
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 8.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 8 | | |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 8.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 8 | | |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. | 8.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 8 | | |
| Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 8.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 8 | | |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 8.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 8 | | |
| Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. | 9.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 9 | | |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 9.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 9 | | |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 9.5 | | | 0.5 | | | | | | | | | | | 9 | | |
| Контроль | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 72 | | | 5 | | | | | | | | | | | 67 | | |

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Содержание материала учебных занятий для студентов

Учебный процесс в группах студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

4. Самостоятельная работа студента

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://mooc.unn.ru/>.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | Шкала оценивания сформированности компетенций | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|---|
| | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
| | Не зачтено | | Зачтено | | | | |
| Знания | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| Умения | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа. | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов. |

| | | | | | | | |
|--------|---|--|---|---|---|---|---|
| Навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |
|--------|---|--|---|---|---|---|---|

Шкала оценки при промежуточной аттестации

| Оценка | Уровень подготовки |
|------------|--|
| Зачтено | Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно» |
| | Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично» |
| | Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| | Компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| | Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| Не зачтено | Компетенция не сформирована на уровне «плохо» |
| | Компетенция сформирована на уровне «плохо» |

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

6.1.1. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК – 7:

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

- 1.Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
- 2.Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
- 3.Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. Физическое воспитание как термин - это:

- 1.Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
- 2.Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
- 3.Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

- 1.Наглядность
- 2.Сознательность и активность

- 3.Доступность и индивидуализация
- 4.Системное чередование нагрузок и отдыха
- 4. Что является средством физического воспитания:**
 - 1.Оздоровительные силы природы
 - 2.ЗОЖ
 - 3.Питание
 - 4.Упражнения
- 5. Термин «гигиена»:**
 - 1.Наука о жилище
 - 2.Наука о форме и строении человека
 - 3.Наука о правильном и рациональном образе жизни
 - 4.Наука о жизнедеятельности живого организма
- 6.Элементы здорового образа жизни:**
 - 1.Рациональное питание
 - 2.Отсутствие вредных привычек
 - 3.Занятия физической культурой
 - 4.Все перечисленное верно
- 7.Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:**
 - 1.Отказ от занятий спортом
 - 2.Занятия в группах здоровья
 - 3.Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени
- 8. В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?**
 - 1.1901
 - 2.1910
 - 3.1911
 - 4.1929
- 9. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять....**
 - 1.2-4 часа
 - 2.4-7 часа
 - 3.6-9 часов
 - 4.8-12 часов
- 10.Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».**
 - 1.Спортивные игры
 - 2.Плавание
 - 3.Езда на велосипеде
 - 4.Прыжки в высоту
 - 5.Фигурное катание
- 11. Первые олимпийские игры проводились:**
 - 1.Греции
 - 2.Италия
 - 3.Аргентина
- 12. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:**
 - 1.Сохранение высокой работоспособности человека
 - 2.Сохранение и улучшение здоровья человека
 - 3.Достижение высоких результатов в спорте
- 13. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**
 - 1.Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
 - 2.В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
 - 3.Регулярно заниматься физическими упражнениями
- 14. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**
 - 1.5-10 мин.
 - 2.30-45 мин
 - 3.1-2 часа
 - 4.3-4 часа
- 15. Гиподинамия – это следствие:**
 - 1.Понижения двигательной активности человека.

- 2.Повышения двигательной активности человека.
- 3.Нехватки витаминов в организме.
- 4.Чрезмерного питания.

16. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

- 1.Переоценивают свои возможности.
- 2.Следует указаниям преподавателя
- 3.Владеют навыками выполнения движений.
- 4.Не умеют владеть своими эмоциями.

17. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- 1.Охладить ушибленное место
- 2.Приложить тепло на ушибленное место
- 3.Наложить шину
- 4.Обработать ушибленное место йодом.

18. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

- 1.Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
- 3.От 19 до 25 ударов в минуту
- 4.Более 25 ударов в минуту

Критерии оценки тестирования:

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.
«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.
«Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.
«Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

6.1.2. Типовые практические задания для оценки сформированности компетенции УК-7, УК-9:

Задание 1. Составить комплекс из 20-25 ОРУ (Приложение)

Задание 2. Составить комплекс 10-12 упражнений «Физкультурная пауза» в режиме учебного дня (Приложение).

Критерии оценки составления комплекса

«Отлично» – комплекс составлен методически правильно.
«Хорошо» – композиция движений креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений.
«Удовлетворительно» прослеживается знание и понимание основ физической культуры, техники выполнения основных физических упражнений.
«Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

6.2.Задания для промежуточного контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт»

6.2.1. Вопросы к зачёту по дисциплине « и спорт»

| Вопросы | Код компетенции (согласно РПД) |
|---|--------------------------------|
| 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | УК – 9 |
| 2. Оздоровительное значение занятий физической культурой | УК – 7 |
| 3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. | УК – 7 |
| 4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. | УК – 7 |
| 5. Профессиональная направленность физической культуры | УК – 7 |
| 6. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности | УК – 9 |
| 7. Принцип программы ГТО. | УК - 7 |
| 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК – 7 |

| | |
|--|--------|
| 9. Упражнения для развития физических качеств | УК - 7 |
| 10. Методы оценки физического состояния | УК - 7 |
| 11. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. | УК - 7 |
| 12. Характеристика утомления и восстановления средствами физической культуры | УК - 7 |

Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:

- содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
- речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
- личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

6.3. Критерии оценки выполнения задания студентами в ходе зачета

| Оценка | Уровень подготовки |
|------------|--|
| зачтено | Высокий уровень физической и технической подготовленности, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. Студент активно работал на практических занятиях. |
| не зачтено | Студент не выполнил задания. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий. |

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Основные понятия и термины: Составители: Л.В. Акулина, М.А. Беляева, Г.А. Котлова, А.Н. Кутасин, Т.А. Малышева, Н.Г. Рябова, А.А. Судариков, Н.Н. Устюхова, Н.Ю. Федорова, Щуров С.В. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. университет, 2019
<http://www.fks.unn.ru/biblioteka-3/>

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов;

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с ОС ННГУ.

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Великанов П.В.

Рецензент(ы) _____

Заведующий кафедрой _____

Программа одобрена на заседании Методической комиссии Института биологии и биомедицины от 06.09.2022 года, протокол № 1.

Приложение

Методические рекомендации по составлению комплекса общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными студентам любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья студентов, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки студентов. Грамотное применение ОРУ в занятиях предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием студентов, решаемыми задачами.

Как самостоятельный вид деятельности студентов выделяется работа по составлению комплексов упражнений. Соответственно данные методические рекомендации оказывают большую помощь в выполнении домашней работы.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для шеи. Выполняются они обычно в медленном темпе.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в более быстром темпе.
3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.
4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения для мышц шеи:

- повороты головы
- наклоны головой

Упражнения для мышц плечевого пояса :

- махи и круговые движения руками
- отведения и приведения рук

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)
- повороты туловища (вправо, влево)
- круговые движения туловищем

Упражнения для мышц ног:

- выпады (вперед, назад)
- махи ногами (вперед, назад, в стороны)
- приседания
- подъемы на носках
- прыжки

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-туловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон

ДОЗИРОВКА ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разным);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений укладываемых в счёт «1-4» или «1-8», как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз;
- темпа;
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку).