Автономная некоммерческая организация высшего образования

"Современный технический университет"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02B2AD680009B296A04BAD18B52C017803
Владелец: Ширяев Алексей Георгиевич
Действителен: с 14.10.2024 до 14.01.2026

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____А.Г. Ширяев
_____ 2025 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Учебный план 07.03.01_2025 очн.plx
07.03.01 Архитектура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 344
в том числе:
аудиторные занятия 328
самостоятельная работа 0
часов на контроль 16

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 3, 4, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		Итого	
Недель	18 1/6		20 4/6		18 2/6		18 3/6		19 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	60	60	78	78	58	58	74	74	58	58	328	328
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	2	2			8	8
Итого ауд.	60	60	78	78	58	58	74	74	58	58	328	328
Контактная работа	60	60	78	78	58	58	74	74	58	58	328	328
Часы на контроль			4	4	4	4	4	4	4	4	16	16
Итого	60	60	82	82	62	62	78	78	62	62	344	344

Программу составил(и):
к.п.н., доц., Плаксина О.А.

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 509)

составлена на основании учебного плана:
07.03.01 Архитектура
утвержденного учёным советом вуза от 28.06.2025 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 28.06.2025г. № 6
Срок действия программы: 2025-2030 уч.г.
Зав. кафедрой к.п.н., доц. Кувшинкова А.Д.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Поддержание должного уровеня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Базируется на знаниях и умениях, приобретенных в средней общеобразовательной школе
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции
УК-7.1: Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и профилактики вредных привычек
УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности;
УК-7.3: способен использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и профилактики вредных привычек УК-7.1
3.2	**Уметь:**
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности; УК-7.2
3.2.2	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни УК-7.3

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Обучение навыкам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1	0	

1.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	1	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1	2	
1.3	Обучение навыкам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	2	

1.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	2	75	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.5	Самоконтроль физического состояния /Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.6	/Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.7	Проверка навыков самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	2	

1.8	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	3	55	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.9	Самоконтроль физического состояния /Пр/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.10	/Зачёт/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	

1.11	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	4	73	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	2	
1.12	Самоконтроль физического состояния /Пр/	4	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.13	/Зачёт/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	

1.14	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа /Пр/	5	57	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.15	Самоконтроль физического состояния /Пр/	5	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	
1.16	/Зачёт/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Промежуточный контроль осуществляется демонстрацией выполнения упражнений УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3

5.2. Текущий контроль и контроль СРС

Текущий контроль осуществляется в процессе занятия

5.3. Критерии выставления оценки студенту

Критерии оценивания знаний студента на зачете:
«зачтено» выставляется студенту, если он усвоил методы и способы выполнения упражнений.
«незачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части материала, допускает существенные ошибки.

5.4. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с., 2017

6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чертов, Н.В.	Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов [Электронный ресурс]: Режим долступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с., 2012
Л2.2	Шамрай, С.Д.	Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657	Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с., 2016
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Плаксина О.А.,	Физическая культура: Методические рекомендации/ сост. Плаксина О.А., : Режим доступа: http://109.195.167.114/pub/mr/_fiskultura.pdf	Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 49 с. , 2018
Л3.2	Плаксина О.А., Пикуль Е.А.	Рекомендации по самоконтролю обучающихся при занятиях физкультурой [Электронный ресурс]: http://109.195.167.114/pub/mr/_fizkultura_rekomend_samokontrol.pdf	Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 8 с., 2018
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"		
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Windows XP, Home Edition OEM softwere		
6.3.1.2	MS Office 2007. Н/лиц. 4667472 22.03.2010г.		
6.3.1.3	Свободно распространяемое ПО		
6.3.1.4	1. Mathcad Express		
6.3.1.5	2. Офисное приложение Libre Office;		
6.3.1.6	3. Архиватор 7-zip;		
6.3.1.7	4. Браузер изображений Fast Stone Image Viewer;		
6.3.1.8	5. PDFридер Foxit Программа для работы с графикой XnView;		
6.3.1.9	6. Звуковой редактор Audacity;		
6.3.1.10	7. Reader;		
6.3.1.11	8. Медиа проигрыватель VLCmediaplayer;		
6.3.1.12	9. Браузер Google Chrom, FireFox;		
6.3.1.13			
6.3.1.14			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	Справочно – правовая система «Гарант»		
6.3.2.2	1. www.http://biblioclub.ru/ - Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн";		
6.3.2.3	2. www.elibrary.ru – научная электронная библиотека;		
6.3.2.4	3. www.openedu.ru - «Национальная платформа открытого образования»;		
6.3.2.5	4. https://uisrussia.msu.ru - Университетская информационная система «Россия».		
6.3.2.6	Профессиональные базы данных:		
6.3.2.7	http://www.tehlit.ru/ ТехЛит библиотека		
6.3.2.8	http://economy.gov.ru/minec/about/systems/infosystems/ База данных Минэкономразвития РФ «Информационные системы Министерства в сети Интернет»		
6.3.2.9	raai.org – Российская Ассоциация искусственного интеллекта		
6.3.2.10	http://www.raasn.ru/index.php Российская академия архитектуры и строительных наук (РААСН)		
6.3.2.11	http://www.chem.msu.su/cgi-bin/tkv.pl?show=welcome.html - База данных Термические константы веществ		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал 390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А"

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Глоссарий

Амплитуда движения — величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Быстрота — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Двигательный навык — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью» (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Д.В.Хухлаева). Автоматизированный навык — это осознанный навык, при котором движения могут выполняться по слову.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Мышечная сила. Способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми. Учитывая зависимость внешне проявляемой механической силы от массы собственного веса тела, выполняющего действие, различают абсолютную силу и относительную.

Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Силовая выносливость характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающих сохранение требуемой позы во время движений, характеризует динамическую силовую выносливость дошкольников.

Спортивные упражнения — элемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы. С. у. требуют высокого уровня физического развития детей, координации движений, соблюдения оп¬ределенных правил безопасности. С. у. вводятся со второй младшей группы.

Точность движения — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам. «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики

Траектория движения — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

Физическая нагрузка — нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

Физическая подготовка — система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом Ф. п. является физическая подготовленность.

Физические упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физкультминутка — одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

Физкультурная образованность — теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.
2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.
3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.
4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.
5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации. Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни.

Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.