

Приложение к приказу
первого проректора по учебной и научной работе
от «25» ноября 2013 № 427

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Составление индивидуальной оздоровительной программы рекомендуется выполнять в следующем порядке:

1. **Определить цель (направление) индивидуальной оздоровительной программы, например:**
 - 1.1. Повышение физической и умственной работоспособности (рекреация).
 - 1.2. Профилактика и устранение последствий стресса и заболеваний (восстановление)
 - 1.3. Развитие физических качеств (спортивная направленность)
2. **Определить специфику будущей профессиональной деятельности например:**
 - 2.1. Ненормированный рабочий день. Возможны частые командировки
 - 2.2. Активная работа с частыми командировками в регионы с условиями проживания в полевых условиях.
 - 2.3. Малоактивная деятельность с продолжительной работой за компьютером с высоким уровнем умственного напряжения

В соответствии со спецификой будущей профессиональной деятельности рекомендуется определить предпочитаемый вид (виды) двигательной активности по таблице 1.

Таблица 1. Примерное соотношение профессионально важных качеств и видов двигательной активности

Профессионально важные качества, психофизические функции	Виды двигательной активности
Социальная и коммуникативная компетентность	Туризм, альпинизм, спортивное ориентирование
Большая интеллектуальная нагрузка	Кросс, лыжи, плавание. Фитнесс аэробика, шейпинг, стрейчинг
Высокая специфическая двигательная активность	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения
Выносливость и работоспособность	Кросс, лыжи, плавание, фитнес, велоспорт, академическая гребля
Оперативное мышление, моделирование ситуации	Спортивные игры
Статическое напряжение, гиподинамия	Пауэрлифтинг, сквош, бадминтон, штанга
Внимание, мышление, память	Спортивные игры, йога

3. **Определить индивидуальные особенности, в том числе:**
 - 3.1. Характеристика состояния здоровья (в том числе по результатам мониторинга): основная, подготовительная и специальная группы здоровья

- 3.2. Предыдущий опыт в области физической культуры и спорта.
- 3.3. Уровень физической и функциональной подготовленности

4. Определить средства физической культуры для выполнения индивидуальной программы, например:

- 4.1. Традиционные (виды спорта, виды упражнений)
- 4.2. Нетрадиционные виды двигательной активности (акваэробика, шейпинг, ушу и т.п.)
- 4.3. Дополнительные (дыхательная гимнастика Стрельниковой, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и т.п.)

5. Определить влияние используемых физических упражнений

- 5.1. Оздоровительное
- 5.2. Развивающее
- 5.3. Профессионально-профилактическое

Таблица 2. Влияние используемых физических упражнений на системы и функции организма

№ п/п	Системы и функции организма	Влияние физических упражнений. Профилактика профессиональных заболеваний
1	Центральная нервная система (ЦНС)	Улучшается эмоциональное состояние, доминанта нового двигательного стереотипа подавляет доминанту, возникающую в процессе болезни
2	Сердечно-сосудистая система (ССС)	Физические упражнения, адекватные функциональному состоянию человека, повышают общую работоспособность сердечно-сосудистой системы. Увеличивается приток крови, таким образом, улучшается трофика сердца.
3	Дыхательная система	Дыхательная гимнастика раскрывает дополнительную сеть альвеол, укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает степень насыщения кислородом
4	Пищеварительная система	Частое профессиональное заболевание социально-гуманитарной сферы. Укрепляют мышцы брюшного пресса, активизируется кровоснабжение в брюшной полости. Особое внимание обратить на исходное положение (ИП) при выполнении упражнений
5	Опорно-двигательный аппарат (ОДА)	Улучшается кровоснабжение в суставах и в связочном аппарате, происходит утолщение в костной ткани
6	Обмен веществ	Улучшается тканевый обмен, таким образом, физические упражнения оказывают многофункциональное воздействие на организм, активизируют функции всех органов и систем организма

6. Выбрать форму занятий, например:

- 6.1. Утренняя гимнастика
- 6.2. Занятия в фитнес-клубе с инструктором
- 6.3. Самостоятельные занятия

7. Подобрать физические упражнения в соответствии с основными частями занятия

Основные части занятия: подготовительная, основная, заключительная. Основная часть составляет 70 – 80% всего времени занятия. Остальные 20 – 30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

8. Определить методы, используемые в оздоровительном направлении

- 8.1. Повторный
- 8.2. Круговой
- 8.3. Игровой

9. Определить количественные показатели физической нагрузки.

- 9.1. Количество повторений упражнения.
- 9.2. Темп выполнения упражнений
- 9.3. Амплитуда движений.
- 9.4. Сложность упражнения
- 9.5. Исходное положение
- 9.6. Продолжительность, время и характер отдыха между упражнениями.
- 9.7. Мощность мышечной работы
- 9.8. Степень и характер мышечного напряжения

10. Составить комплекс физических упражнений

Схема составления комплекса физических упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические замечания

11. Определить систематичность занятий

- 11.1. Количество раз в неделю
- 11.2. Продолжительность одного занятия
- 11.3. Сроки реализации программы

12. Определить место проведения занятий

- 12.1. Фитнес-клуб
- 12.2. Занятия дома
- 12.3. Открытые площадки (стадион и т.п.)

13. Определить методы контроля и самоконтроля во время самостоятельных занятий, в том числе

- 13.1. Субъективные показатели - самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.
- 13.2. Объективные показатели самоконтроля - частота сердечных сокращений (пульс, ЧСС), артериальное давление, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, вес, мышечная сила, спортивные результаты.

14. Составление указаний по технике безопасности с учетом места проведения занятия, формы проведения занятия и вида спорта

- 14.1. Спортивная форма.
- 14.2. Спортивное оборудование и инвентарь.
- 14.3. Медицинский допуск.
- 14.4. Правила поведения и предупреждения травматизма.
- 14.5. Осуществление самостраховки.
- 14.6. Контроль объема и степени воздействия физической нагрузки на организм.

15. Определить контрольные точки для корректировки индивидуальной программы, в том числе:

- 15.1. Запланированные: в конце каждого цикла на основании показателей самоконтроля
- 15.2. Срочная корректировка: при возникновении непредвиденных обстоятельств (травма, болезнь и прочее)

16. Обозначить риски при реализации программы

- 16.1. Невыполнение основных методических принципов
- 16.2. Неправильная или несвоевременная коррекция программы

При составлении целостной индивидуальной оздоровительной программы рекомендуется руководствоваться следующими методическими принципами: систематичность (рекомендуется выстраивать определённую последовательность физических упражнений, предусматривать регулярность физической нагрузки, например, в течение рабочей недели); постепенность (рекомендуется постепенное повышение физической нагрузки вплоть до достижения заданного уровня физической активности); адекватность (обязательность учёта индивидуальных особенностей и предпочтений при выборе форм и объёмов физической нагрузки).

18. Пример составления плана-графика оздоровительной программы.

Таблица 4

Примерный план-график оздоровительной программы физических упражнений

Возраст 19 лет	Курс 2	Образовательная программа Психология (бакалавриат)		
Место занятий: пример: Тренажерный зал		Период занятий: пример: 2-й семестр (25 занятий)		
№ занятий	Средства	Объем	Интенсивность	ЧСС
1-4	- бег;	500-1000 м	Умеренная	130-150
	- силовые упражнения у шведской стенки;	20-30 мин		
	- работа на тренажерах;	20-30 мин		
	- игровая подготовка	15-20 мин		
5-8	- бег;	1-2 км	Умеренная	130-150
	- силовые упражнения в парах;	10-15 мин		
	- работа на турнике;	10-15 мин		
	- игровая подготовка	15-20 мин		
9-13	- бег;	1-2 км	Умеренная	130-150
	- силовые упражнения собственным весом;	20-30 мин		
	- работа над техникой выполнения движений (л/а, б/б, борьба, бег ит.д.)	20-30 мин		
	- игровая подготовка	15-20 мин		
14-18	- беговые упражнения;	1-2 км	Большая	150-180
	- скоростно-силовые упражнения;	3х(30-40 сек)		
	- работа на тренажерах;	20-30 мин		
	- упражнения на гибкость	4-5 х 30 сек		
19-25	- бег;	2-3 км	Умеренная	130-150
	- силовые упражнения на брусьях;	4-5 мин		
	- работа над техникой выполнения движений (л/а, б/б, борьба, бег ит.д.)	20-30 мин		
	- игровая подготовка	30-40 мин		