



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(СПбГУ)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

25.11.2013

№ 427

Об утверждении методических
рекомендаций

Для организации содействия обучающимся при подготовке ими индивидуальной оздоровительной программы в соответствии с требованиями подраздела 2.1 Порядка проверки формирования общей компетенции в области физической культуры и спорта, утверждённого приказом первого проректора по учебной и научной работе от 31.10.2013 № 4012/1 «Об утверждении новой редакции приказа от 17.10.2013 № 3744/1»

РАСПОРЯЖАЮСЬ:

1. Утвердить Методические рекомендации по составлению индивидуальных оздоровительных программ (Приложение).
2. Заведующей Общеуниверситетской кафедрой физической культуры и спорта Намозовой С.Ш. использовать Методические рекомендации по составлению индивидуальных оздоровительных программ, утверждённые настоящим распоряжением, для консультации обучающихся по составлению индивидуальных оздоровительных программ, а также при подготовке и проведении аттестационных испытаний.

Первый проректор по учебной и научной
работе

И.А. Горлинский

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 (аквааэробика, 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		