




# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по составлению индивидуальной  
оздоровительной программы  
(ИОП)**

# Шаг 1

## *Определить цель*

### Пример:

1. Повышение физической и умственной работоспособности.
  2. Физическое совершенствование.
  3. Формирование личностных качеств: целеустремленность, воля, настойчивость, исполнительность и др.
  4. Профилактика влияний неблагоприятных факторов профессиональной деятельности (стрессоустойчивость, гиподинамия и т.п.)
- 

# Шаг 2

## *Постановка задач вытекает из поставленной цели*

### **Пример:**


*Цель:* Физическое совершенствование

*Задачи:*


1. Развить физические качества  
(выносливость, сила, гибкость,  
координация)
2. Укрепить ССС и дыхательную систему
3. Повысить профессиональную  
работоспособность

# Шаг 3

## *Определить индивидуальные особенности организма*

1. Антропометрические данные
  2. Медицинская группа
  3. Противопоказания
  4. Функциональное состояние  
(ортостатическая проба, данные мониторинга)
  5. Физическая подготовленность
  6. Предыдущий опыт спортивной деятельности
- 

# *Особенности специфики будущей профессиональной деятельности*

1. Коммуникативность
  2. Статическое напряжение
  3. Психическое напряжение
  4. Умственное утомление
  5. Мышление
  6. Уровень нагрузок на ОДА
  7. Внешние факторы профессиональной деятельности
- 

# Шаг 4

## *Выбрать средства физической культуры для реализации ИОП*

### 1. Основные:

- Виды спорта

### 2. Дополнительные:

- Нетрадиционные виды двигательной активности.
- Существующие оздоровительные системы.

Рекомендуется использовать предыдущий опыт занятий физической культурой и спортом.

**Исключить ЛФК!**



# Шаг 5

## *Разработать содержание ИОП*

**1) Выбрать формы и методы физической культуры.**

Формы:

- Индивидуальные занятия
- Групповые занятия
- Занятия под контролем преподавателя


Методы:

- Повторный
- Игровой
- Соревновательный
- Круговой

**2) Составить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма и специфики будущей профессиональной деятельности**

# Шаг 6

## *Определить:*

- место,
  - время,
  - продолжительность,
  - интенсивность,
  - регулярность занятий.
- 



# Шаг 7

## Составить ИОП

<b><u>Название программы: «Фитнес»</u></b>				
<b>Возраст</b> 19 лет	<b>Курс</b> 2	<b>Факультет <u>психологии</u></b>		
<b>Место занятий:</b> Тренажерный зал		<b>Период занятий:</b> 2-й семестр (25 занятий)		
№ занятий	Средства	Объем	Интенсивность	ЧСС
1-4	Бег	5 мин	Умеренная	120-140
	Разминка	10 мин		
	Силовые упражнения на тренажерах	20-30 мин		
	Бег	15 мин		
	Стретчинг	5-10 мин		
5-8	Бег	5 мин	Большая	150
	Разминка	10 мин		
	Силовые упражнения на тренажерах	20-30 мин		
	Бег	15 мин		
	Стретчинг	5-10 мин		

9-13	Бег	5 мин	Большая	155
	Разминка	10 мин		
	Силовые упражнения на тренажерах	20-30 мин		
	Бег	15 мин		
	Стретчинг	5-10 мин		
14-18	Бег	5 мин	Большая	160
	Разминка	10 мин		
	Силовые упражнения на тренажерах	20-30 мин		
	Бег	15 мин		
	Стретчинг	5-10 мин		
19-25	Бег	5 мин	Большая	160
	Разминка	10 мин		
	Силовые упражнения на тренажерах	20-30 мин		
	Бег	15 мин		
	Стретчинг	5-10 мин		

# Шаг 8

## *Контроль ИОП*

### 1. Субъективные:

- самочувствие,
- сон,
- аппетит.

### 2. Объективные:

- ЧСС,
- тестирование,
- функциональные пробы.

# Шаг 9

## *Корректировка ИОП*

### 1. Плановая:

После определенного срока реализации программы (например, каждые 5 дней).

### 2. Неплановая:

- травмы,
- болезнь.

# Шаг 10

## Критерии оценки эффективности ИОП

**Подтвердить выполнение поставленных в ИОП задач:**

- Развить физические качества  
(выносливость, сила, гибкость, координация)

***Методики тестирования физических качеств***

- Укрепить ССС и дыхательную систему  
***Методики тестирования кардио-  
респираторной системы***

- Повысить профессиональную  
работоспособность

***Методики тестирования физической и  
умственной работоспособности***

# Шаг 11

## *Техника безопасности*

1. Спортивная одежда, не ограничивающая движения.
2. Приступать к занятиям не ранее, чем через 2 часа после еды.
3. Проветриваемое помещение.
4. Снять все украшения и часы.
5. Контроль объема и степени воздействия физической нагрузки на организм.
6. Правила поведения на спортивном объекте.
7. Проверка исправности оборудования, инвентаря, тренажеров.
8. Самостраховка.

# Шаг 12

## *Список рекомендуемой литературы*

- ▶ **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» / учеб.пособ. для студ.высш.учеб.заведений – 2-ое изд., и доп..- М.: изд.центр «Академия», 2001. – 480 с.**
- ▶ **Сидельникова В.И. Лившиц В.М. Самоконтроль и здоровье. – СПб.: Питер, 2004, - 192 с.**
- ▶ **Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013.**





**Спасибо за  
внимание!**