



Санкт-Петербургский
государственный
университет
www.spbu.ru

Методические рекомендации по составлению индивидуальной оздоровительной программы (ИОП)



Индивидуальная оздоровительная программа – это **НЕ реферат** и **НЕ эссе!** Это Ваш личный опыт тренировок, Ваша личная программа, которую Вы для себя составили, корректировали, выполняли.

У Вашей ИОП **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен быть **результат!** Опишите, пожалуйста, чего Вам удалось достичь с помощью выполнения ИОП, используя объективные и субъективные показатели.



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, результаты различных тестов)
 5. Физическая подготовленность
 6. Предыдущий опыт спортивной деятельности
-



Шаг 4

Перечислите и опишите особенности специфики будущей профессиональной деятельности

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



Шаг 5

Выбрать средства физической культуры для реализации ИОП

1. Основные:

- Виды спорта, ЛФК, фитнес-технологии

2. Дополнительные:

- Нетрадиционные виды двигательной активности.

- Существующие оздоровительные системы.

Основное средство физической культуры – тот вид занятий, которым Вы занимаетесь регулярно.



Шаг 6

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 7 Определить:

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



Шаг 8

Составить комплекс упражнений

Например:

Занятия с 1 по 4:

Бег на беговой дорожке со скоростью 5,5 км/час 5 мин

Разминка суставов вращательными движениями (перечислить упражнения)

Упражнения на тренажерах:

Тяга верхнего блока широким хватом за голову 4 подхода по 15 повторений, вес 15 кг

Тяга верхнего блока обратным узким хватом к груди 4 подхода по 15 повторений, вес 15 кг

Тяга горизонтального блока к поясу 4 подхода по 15 повторений, вес 10 кг

Тяга верхнего блока прямыми руками 4 подхода по 15 повторений, вес 10 кг

И т.д.

Бег на беговой дорожке со скоростью 6,5 - 7,5 км/час, наклон 10

Растяжка: сед ноги врозь с наклоном туловища вправо, и т.д.

Занятия с 5 по 8:



Шаг 9

Сделать и прикрепить фото и/или видео выполнения ВАМИ упражнений Вашей первой тренировки.

В случае, если в первом блоке тренировки у Вас разные (например: День 1 – ноги, День 2 – кардио, День 3 – спина, и т.д.), то приложить фото и/или видео из первого блока тренировок (первая тренировка спины, первая тренировка ног и т.д.).



Шаг 10 Составить ИОП

Название программы: "Фитнес"				
Возраст 19 лет	Курс 2	Факультет психологии		
Место занятий: тренажерный зал		Период Занятий 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		
	Стрейчинг	5-10 мин		
5-8	Бег	5 мин	Большая	150
	Разминка	10 мин		
	Силовые упражнения на тренажерах	20-30 мин		
	Бег	15 мин		
	Стрейчинг	5-10 мин		



Составление ИОП

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



Шаг 11

Сделать и прикрепить фото и/или видео выполнения ВАМИ упражнений Вашей последней тренировки по программе.

В случае, если в последнем блоке тренировки у Вас разные (например: День 1 – ноги, День 2 – кардио, День 3 – спина, и т.д.), то приложить фото и/или видео из последнего блока тренировок (последняя по программе тренировка спины, последняя по программе тренировка ног и т.д.).



Шаг 12 Контроль ИОП

Необходимо описать изменения по объективным и субъективным показателям

Объективные:

ЧСС

Результаты тестирований

Функциональные пробы

Субъективные:

Сон

Аппетит

Самочувствие



Шаг 13 Корректировка ИОП

Плановая

После определенного срока реализации программы (например, после каждого 4 занятия).

Неплановая

Травмы, болезнь.

Необходимо описать что добавили (убрали, изменили) в программу, по какой причине было принято то или иное решение.



Шаг 14

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 кардиореспираторной системы

- Повысить профессиональную работоспособность

Методики тестирования физической и умственной работоспособности



Шаг 15

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 16

Список литературы и интернет-ресурсы

Перечислите литературу и сайты, которые Вы использовали при составлении ИОП.

Ваши контакты

Обязательно укажите Ваш электронный адрес и телефон, чтобы в случае возникновения вопросов, мы могли с Вами связаться.



Оценивание ИОП:

Пожалуйста, подойдите очень ответственно и внимательно к составлению ИОП!

Мы не сможем положительно оценить Вашу работу в случае, если мы поймем, что Вы сами не выполняли написанную Вами программу! Поверьте, это видно!

Будьте внимательны при описании результатов! Не преувеличивайте свои достижения и/или возможности!

Помните –это Ваша программа, которую выполнили Вы!

Защита ИОП.

В случае возникновения к Вам вопросов по ИОП, Вас могут пригласить для защиты ИОП на кафедру физической культуры и спорта .

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

