



Методические рекомендации

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



Требования к подготовке и защите индивидуальной оздоровительной программы (далее ИОП)

1. *Требование к содержанию ИОП*

ИОП представляет собой документ, подготовленный обучающимся под контролем преподавателя, который должен содержать:

- 1.1. Описание индивидуальных особенностей обучающегося, в т.ч.: обзор предыдущего опыта в области ФК и С; характеристику состояния здоровья (в т.ч. по результатам медицинского обследования); потребности и интересы в сфере ФК и С.;
- 1.2. Обоснование **целей и задач**, средств (физических упражнений, видов спорта, спортивных дисциплин), **форм**: индивидуальные занятия (фитнесс клуб, бассейн, в районных физкультурно-оздоровительных комплексах (далее ФОК), специально оборудованных спортивных площадках и т.п.), **групповые занятия** (в спортивных секциях университета, танцевальных коллективах, а также занятия с использованием спортивных баз университета в соответствии со специализацией под контролем преподавателя) и т.д., **методов занятий** (повторный, игровой, соревновательный, круговой) по программе с учетом гигиенических факторов и условий внешней среды;
- 1.3. Описания методик самоконтроля и самооценки при занятиях по программе с учетом необходимости оценивания функциональной и физической подготовленности;
- 1.4. Оценку рисков в процессе реализации ИОП.

2. *Требования к оформлению ИОП*

2.1. ИОП включает следующие разделы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (цели, задачи, индивидуальные особенности, особенности специфики будущей профессиональной деятельности, средства ФК) (см. приложение №1);
- содержание ИОП (см. приложение №2);
- дневник самоконтроля (субъективные показатели, объективные показатели, показатели физических качеств) (см. приложение №3);
- техника безопасности;
- список используемой литературы (см. приложение №6).

Рекомендуемый объем - 6-10 страниц печатного текста.

3. Критерии оценивания ИОП:

- 3.1. Соответствие названия ИОП ее содержанию;
- 3.2. Обоснованность цели и задач, средств ФК и методов их использования, форм организации занятий по ИОП;
- 3.3. Соответствие содержания представленной программы оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей организма студента и медицинских показаний;
- 3.4. Соответствие установленным требованиям по оформлению.

4. Защита ИОП

- 4.1. ИОП представляется в печатном виде ответственному преподавателю в конце сентября для утверждения. Не утвержденная программа к защите не допускается;
- 4.2. Защита ИОП происходит в установленные сроки в конце семестра;
- 4.3. Во время защиты студент должен подтвердить выполнение поставленных задач в ИОП (методика тестирования физических качеств, методика тестирования кардио-респираторной системы, методика тестирования физической и умственной работоспособности).

Рекомендуемый порядок составления ИОП

1. Определить цель ИОП, пример:

- 1.1. Повышения физической и умственной работоспособности;
- 1.2. Физическое совершенствование;
- 1.3. Формирование личностных качеств: целеустремленность, воля, настойчивость, исполнительность и др.
- 1.4. Профилактика влияний неблагоприятных факторов профессиональной деятельности (стрессоустойчивость, гиподинамия и т.п.)

2. Постановка задач (вытекает из поставленной цели) пример:

Цель: физическое совершенствование

Задачи:

- 2.1. Развить физические качества (выносливость, сила, гибкость, координация, ловкость, быстрота и др.)
- 2.2. Укрепить ССС и дыхательную системы
- 2.3. Повысить профессиональную работоспособность.

3. Определить индивидуальные особенности организма (см. приложение №1, №4, №5):

- 3.1. Антропометрические данные
- 3.2. Медицинская группа
- 3.3. Противопоказания
- 3.4. Функциональное состояние (ортостатическая проба, проба Руфье, данные мониторинга) (см. приложение №4)
- 3.5. Физическая подготовленность на основании предыдущей спортивной деятельности, медицинского осмотра, мониторинга функциональных проб и физических качеств (см. приложение №1, №4, №5)
- 3.6. Особенности специфики будущей профессиональной деятельности.

Можно выбрать (изменить):

- Коммуникативность
- Статическое напряжение
- Психическое напряжение
- Умственное утомление
- Мышление
- Уровень нагрузок на опорно-двигательный аппарат (далее ОДА)

4. Выбрать средства ФК для реализации ИОП

- Основные:
виды спорта (традиционные виды спорта, виды упражнений)
- Дополнительные:
нетрадиционные виды активности (шейпинг, йога, аквааэробика, ушу и др.)

Рекомендуется использовать предыдущий опыт занятий ФК и С.

4.1. Определить влияние используемых физических упражнений: оздоровительное, развивающее, профилактическое

Таблица. Влияние используемых физических упражнений на системы и функции организма

№	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 ССС. Увеличивается приток крови, т.о. 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. Укрепляет мышцы брюшного пресса, активизируется кровоснабжение в брюшной полости. Особое внимание обратить на исходное положение 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, т.о. физические упражнения оказывают многофункциональное воздействие на организм, активизируют функции всех органов и систем организма

5. Разработать содержание ИОП:

5.1. Выбрать форму и методы ФК

Формы:

- Индивидуальное занятие
- Групповые занятия
- Занятия под контролем преподавателя

Методы:

- Повторный
- Игровой
- Соревновательный
- Круговой

5.2. Составить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма и специфики будущей профессиональной деятельности (см. приложение №7)

6. Определить:

- Место
- Время
- Продолжительность
- Интенсивность
- Регулярность занятий

7. Составить ИОП: (см. приложение №2)

8. Контроль ИОП:

Дневник самоконтроля (см. приложение №3)

- Субъективные показатели
- Объективные показатели
- Показатели развития физических качеств

9. Корректировка ИОП

9.1. Плановая: после определенного срока реализации программы;
(например каждые 2 недели)

9.2. Неплановая: травмы, болезнь, непредвиденные обстоятельства.

10. Составление указаний по технике безопасности с учётом места и формы проведения занятий, вида спорта.

- Спортивная одежда (не ограничивающая движения)
- Спортивное оборудование, инвентарь (проверка исправности)
- Медицинский допуск
- Правила поведения на спортивном объекте
- Правила поведения и предупреждения травматизма
- Контроль объема и степени воздействия физической нагрузки на организм
- Проветриваемое помещение
- Приступать к занятиям не ранее чем через 2 ч после еды
- Снять все украшения, часы, отключить сотовые телефоны

- Осуществление самостраховки.

11. Критерии оценки эффективности ИОП:

Подтвердить выполнение в ИОП задач:

- Развить физические качества, *методики тестирования физических качеств (см. приложение №3, №5)*
- Укрепить ССС и дыхательную системы, *методики тестирования кардио-респираторной системы (см. приложение №4)*
- Повысить профессиональную работоспособность, *методики тестирования физической и умственной работоспособности (влияние физических нагрузок на организм).*

12. Список используемой литературы (см. приложение №6)

Цели ИОП:

- Повышение физической и умственной работоспособности
- Физическое совершенствование

Задачи ИОП:

- Развить физические качества, такие как сила и гибкость
- Укрепить ССС и дыхательную систему

Индивидуальные особенности организма:

- Рост – 180 см
- Вес – 75 кг
- Медицинская – специальная(см.приложение №1)
- Проба Руфье – 4,5 – отличная (см.приложение №1)
- Сила кисти п/л – 30/26 кг (см. приложение №1)
- ЖЕЛ (л) – 4,5 л (см. приложение №1)
- Силовой индекс (СИ) – 68 мл/кг (см.приложение №1)
- Жизненный индекс (ЖИ) – 49 % (см. приложение №1)
- Физическая подготовленность :

На основании предыдущей спортивной деятельности, а это занятия физической культуры в школе с элементами оздоровительной аэробики, а так же медицинский осмотр и изменения функциональных проб, - удовлетворительная.

- К особенностям специфики будущей профессиональной деятельности могу отметить следующее: статическое напряжение, умственное утомление, внешние факторы профессиональной деятельности.
- Средствами физической культуры являются: общеразвивающие упражнения, фитнес-аэробика.

Формы и методы:

Формы:

- индивидуальные занятия
- занятия под контролем преподавателя

Методы:

- повторный
- круговой

**Индивидуальная оздоровительная программа
студента группы 151-291
Журавлевой Е.Н.**

Название программы: оздоровительная аэробика				
возраст	курс	Центр образования		
18 лет	1	Павла Корчагина		
м/о	Место занятий	Период занятий		
специальная	Университет Машиностроения СК «Измайлово» аэробика	1-ый семестр (16 занятий)		
№ занятий	средства	объем	интенсивность	ЧСС уд/мин
1-4	Ходьба, бег ОРУ	5 мин	низкая	120-135
	разминка	10 мин		
	Упражнения на развитие силы и гибкости	20-30 мин		
	стретчинг	5-10 мин		
5-8	Ходьба, бег ОРУ	5 мин	средняя	130-140
	разминка	10 мин		
	Упражнения на развитие силы и гибкости	20-30 мин		
	стретчинг	5-10 мин		
9-12	Ходьба, бег ОРУ	5 мин	средняя	130-140
	разминка	10 мин		
	Упражнения на развитие силы и гибкости	20-30 мин		
	стретчинг	5-10 мин		
13-16	Ходьба, бег ОРУ	5 мин	средняя	140-160
	разминка	10 мин		
	Упражнения на развитие силы и гибкости	20-30 мин		
	стретчинг	5-10 мин		

Дневник самоконтроля**субъективные показатели**

Суб.пок./№ занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Самочувствие	У	У														
Сон	х	Х														
Аппетит	ну	У														
Настроение	у	у														
Желание заниматься	ну	х														

Условное обозначение: - х – хорошо,

У – удовлетворительно

НУ – неудовлетворительно

Объективные показатели (заполняется в начале, середине, конце ИОП) (приложение №1)

Объективные показатели	сентябрь	С 15 окт. По 20 октября	декабрь
ЧСС (в покое за 1 мин.) (уд/в мин)	70	70	69
Артериальное давление	120/80	120/80	120/80
Дыхание (вдохов в мин)	20	20	18
ЖЕЛ (л)	4,5	4,5	4,5
Сила кисти (кг)	30/26	30/26	32/28
СИ (%)	48	48	50
ЖИ (мл/кг)	68	68	68
Рост	180	180	180
Вес	70	70	69

Показатели развития физических качеств

показатели	15 сентября	15.10-20.10	15 декабря
отжимания	20	20	25
приседания	60	60	70
пресс	30	30	40

Медицинская группа- основная, подготовительная, специальная (Далее СМГ).

Медицинскую группу определяет врач на основании справки 086.

Повторную можно получить в поликлинике по месту жительства или по месте регистрации, утвердить у терапевта в медицинском пункте университета (который обязательно должен быть).

Функциональная проба, которую можно измерить под контролем преподавателя, а также самостоятельно.

Проба Руфье – определение приспособляемости ССС к физической нагрузке.

- Перед проведение пробы нужно отдохнуть в положении сидя 5 минут и измерить пульс в покое за 10 секунд(П1). Затем выполнить 30 приседаний за 30 секунд и сразу, в положении стоя, измерить пульс после нагрузки за 10 секунд.(П2). После этого нужно отдохнуть в положении сидя 1 минуту и измерить пульс после восстановления за 10 секунд (П3). Величина индекса пробы Руфье вычисляется по формуле:

$$P=6(P1+P2+P3-33)/10$$

При величине индекса 5 меньше, приспособляемость к физической нагрузке – отличная, при 5,1 -10 - хороший, при 10,1-15,0 – удовлетворительный, 15,1 и более – неудовлетворительный.

Сила кисти - (измеряется прибором динамометром), является показателем развития силы мышц, а также необходима для определения силового индекса.

ЖЕЛ – жизненная емкость легких, измеряется прибором, необходима для измерения жизненного индекса.

Силовой индекс – соотношение кистевой (сильнейшей руки) мышечной силы в кг к массе тела в кг. Выражается в %.

$$СИ=с/кисти\ сил.руки*100/ м\ тела$$

Норма у мужчин – 65-80%; у женщин – 48-50%

Жизненный индекс – соотношение между ЖЕЛ мл и массой тела в кг, выражается в мл/кг.

$$ЖИ=ЖЕЛ*1000/м\ тела$$

Норма у мужчин 67-70 мл/кг; у женщин – 55-60 мл/кг

Примерные контрольные тесты для оценки функционирования внутренних систем организма

Тест 1. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн) (контроль работоспособности сердца)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Совершить 80 шагов на стептренажёре и снова измерить ЧСС.

Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично	100
Хорошо	120
Удовлетворительно	Менее 140

Тест 2. Измерение разницы между ЧССп и ЧССн

Измерить ЧСС в покое. Выполнить 20 приседаний (руки вперёд) и сразу замерить ЧСС.

Оценка теста 2

Оценка	Превышение ЧСС от исходного (%)
Отлично	Менее 25
Хорошо	Менее 50
Удовлетворительно	Менее 75

Тест 3. Расчёт ортостатической пробы

Измерить ЧССп лёжа, затем измерить ЧССп стоя. Вычислить разницу по формуле:

$$\text{ЧССп лёжа} - \text{ЧССп стоя}$$

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично
Менее 15	Хорошо
Менее 20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Тест 4. Определение приспособляемости организма к нагрузке

Измерить ЧССп. Совершить 80 шагов на стептренажёре и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Приспособляемость организма к нагрузке определить по формуле:

$$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200)$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке;
- 3-6 – хорошая;
- 7-10 – посредственная;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

Тест 5. Определение коэффициента выносливости

Измерить ЧССп. Измерить при помощи тонометра артериальное давление: АДс – артериальное давление систолическое, АДд – артериальное давление диастолическое. Значения подставить в формулу и подсчитать.

$$Кв = (10 \times ЧССп) / (АДс - АДд)$$

Коэффициент выносливости в норме равен 16, а при ухудшении состояния (переутомление, перегрузка, перетренированность) увеличивается. По мере воспитания выносливости числовые значения Кв снижаются.

Тест 6. Определение весоростового индекса (контроль массы тела)

Измерить рост – Р. Измерить массу тела – L. Весоростовой индекс рассчитать по формуле:

$$ИВР = L / P$$

Оценка весоростового индекса

Результат				Оценка
Дети до 12 лет	Подростки 13-17 лет	Муж.	Жен.	
Менее 0,2	Менее 0,3	Менее 0,35	Менее 0,325	Дефицит массы тела
0,2 – 0,3	0,3 – 0,4	0,35 – 0,4	0,325 – 0,375	Норма
Более 0,3	Более 0,4	Более 0,4	Более 0,375	Избыток массы тела

* Обычно весоростовой индекс несколько ниже у высокорослых.

Тест 7. Тест Купера (оценка выносливости)

Степень подготовленности студентов к восприятию физической нагрузки зависит от расстояния в километрах, которое они пробегают за 12 минут.

Оценка теста Купера (км)

Степень подготовленности	Юноши	Девушки
Очень плохая	1,6 и менее	1,5 и менее
Плохая	1,6 – 1,9	1,5 – 1,8
Удовлетворительная	2,0 – 2,7	1,85 – 2,15
Хорошая	2,5 – 2,7	2,16 – 2,6
Отличная	2,8 и более	2,65 и более

Тест 8. Проба Серкина (оценка функционального состояния системы дыхания)

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20 – 35	12 и менее	24 и менее

Тест 9. Проба Озерецкого (оценка функции вестибулярной системы)

И.п. – стойка на левой ноге, правая согнута в колене, стопа на колене левой ноги, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Оценка пробы Озерецкого

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично
15 – 20 сек	Хорошо
12 – 15 сек	Удовлетворительно

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Оценка физического развития

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах					
	Женщины			Мужчины		
	5	4	3	5	4	3
Отжимания в упоре о гимнастическую скамейку (раз)	20	16	12			
Отжимания в упоре лёжа (раз)				25	20	15
Сгибание-разгибание туловища в положении «лёжа на спине руки за головой» (раз)	40	35	30	50	40	30
Сгибание-разгибание туловища в положении «лёжа на животе руки за головой» (раз)	20	16	12	25	20	15
Приседания (раз)	60	50	40	80	70	60
Наклон вперёд в положении «стоя на гимнастической скамейке» с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	20	15	10

Список используемой 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
- Семёнова М.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов: учебно-методическое пособие/М.А.Семёнова, Е.Е.Щербакова, М.В.Железнякова и др. – Москва:Московский Политех, 2019 г. – 208 с.

Комплекс физических упражнений, составляется по следующей схеме:

Название занятия, далее указать задачи, продолжительность, инвентарь.

Пример 1.

Журавлева Е.Н.151-291

Практическое занятие по оздоровительной гимнастике.

Задачи: Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Профилактика заболевания

Продолжительность:60 мин.

Инвентарь: Набивные мячи 1-2 кг, гимнастические коврики.

Таблица №2

	Содержание упражнений(1)	Дозировка(2)	Методические указания(3)
	Подготовительная часть	20 мин	Низкая интенсивность 120-135 уд.
	И.П., далее упражнение	Время, кол-во	Варианты: 1. Дыхание 2. Темп 3. Коррекции упр.
I	Основная часть	25 мин	Средняя интенсивность 120-140 уд.
	И.П. – далее упражнение		
II	Заключительная часть	5 мин	восстановление

Выделяют оздоровительную гимнастику с низким, средним и высоким уровнем интенсивности.

Низкая- 120-135 для начинающих.

Средняя – 140-160 для достаточной подготовки

Высокая – 160-180 – редко применяется в оздоровительной и может применяться в варианте переменной или интенсивной тренировки.

Занятия состоит из 3 основных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная: основной целью разминки и ОРУ является повышение температуры тела, которая приводит к:

- увеличение притока крови к мышцам;
- увеличение кислородного обмена;
- повышению эластичности мышц.

В подготовительную часть входит разминка (здесь используются элементы базовых упражнений невысокой координационной сложности) и упражнения на растягивание без использования маховых или других редких и травмоопасных элементов.

Продолжительность подготовительной части не менее 15 не более 30 минут.

Основная часть занятий.

Целью основной части являются:

- Повышение работоспособности сердца и легких;
- Увеличение мышечного тонуса и силы;
- Пропорциональное сокращение жировой массы тела.

Основная часть характеризуется ритмичными, продолжительными движениями основных мышечных групп тела, в которую входят аэробная тренировка и силовые упражнения.

Продолжительность основной части не менее 20 не более 40 минут.

Заключительная часть

Целью заключительной части является растягивание мышц, которые сокращались в ходе аэробной части и силовой работы, улучшение общей гибкости.

Продолжительность не менее 3 не более 10 минут.

Пояснение к заполнению таблицы:

1. Содержание упражнения

- указать исходное положение, далее упражнение, которое делается из этого исходного положения.

Записывается пример:

- И.П. Основная стойка.



Основная стойка



Основная стойка — стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.

Рис.1 Основная стойка

- 1 – поднять руки вверх,
- 2 – руки вверх,
- 3 – руки в стороны,
- 4 – И.П.

- И.П. Основная стойка. Ходьба на месте.

2. Дозировка – бывает временная и количественная, определяется упражнением.

- Временная: - ходьба, бег, фиксация позы и т.д.

- количественная: количество раз (приседания, наклоны и т.д.), серий-количество раз (5 серий по 10 раз), подходы (штанга и т.д.).

3. Методические указания – определяется упражнением. Заполняется к каждому упражнению, предлагается 3 варианта:

- a) Темп упражнения – быстрый, средний, медленный;
- b) Дыхание – произвольное, диафрагмальное, «следить за дыханием» - если в содержании упражнения указано дыхание(И.П.ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох).
- c) Корректировка упражнения - правильной технике исполнения упражнения.

Таблица №3.

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения в кистевом суставе	По 20 раз в каждую сторону	Руки стараться удерживать параллельно полу, не опускать
--	----------------------------	---

Приложение №7

Практическое занятие по оздоровительной гимнастике

задачи: - укрепление опорно-двигательного аппарата

- развитие силы и гибкости

Продолжительность: 53 мин.

Инвентарь: набивные мячи 1-2 кг, гимнастическая палка.

№	Содержание упражнения	Дозировка	Примечание
I	Подготовительная часть	18 мин	
1	И.п.- Осн. стойка . Ходьба по залу обычная , на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба; шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба	2 мин	Темп средний
2	И.п.- Осн.стойка. Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо	4 серии в одну и другую стороны	Не делать резких движений
3	И.п. – тоже. Круговые вращения головой, в одну и другую стороны	4 серии в каждую сторону	Темп медленный
4	И.п. – тоже. Плечи поочередно вверх-вниз; веред-назад	По 2 раза 4 серии на каждое плечо	Спина прямая, работают только плечевые суставы
5	И.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Махи кистями вперед –назад; вверх – вниз по 2 раза	4 серии	Руки не опускать
6	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. По 2 наклона вправо, вперед, на 90' , в и.п. То же в другую сторону	По 4 серии в каждую сторону	Ноги стараться не сгибать, при наклоне вперед. Смотреть вперед
7	И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны вперед к правой стопе, к середине, к левой стопе, и.п. Тоже в другую сторону.	По 4 серии в каждую сторону	Стараться достать ладошкой пол, ноги не сгибать, стопы не отрывать от пола
8	И.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. «Мельница»	20 раз	Руки и ноги не сгибать
9	И.п. – Осн. стойка. Выпад в сторону, 3 пружинистых движения. Смена ног через и.п.	10 раз каждой ногой	Руки в ладоши на согнутом колене. Туловище не разворачивать.
10	И.п. – Осн. стойка. Выпад вперед, 3 пружинистых движения. Смена ног через и.п.	10 раз каждой ногой	Тоже
II	Основная часть	29 мин	
11	И.п – стоя, в руках палка, хват за	8 раз на каждую ногу	Руки и ноги не сгибать

	концы палки, руки вперед и вверх, ногу назад на носок – вдох, и.п – выдох. То же другой ногой		
12	И.п. – то же. Руки верх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево-выдох, и.п.- вдох. То же в правую сторону	6 раз в каждую сторону	Следить за дыханием
13	И.п. то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, тоже вправо	10 раз в каждую сторону	Руки не сгибать
14	И.п. – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево-выдох. И.п.- вдох. То же в правую сторону	6 раз в каждую сторону	Палку отводить на уровне плеч
15	И.п. – стоя, палка сзади, хват за концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – вдох, и.п. – выдох	6 раз	Следить за дыханием
16	И.п. – сидя на полу, упор на локти сзади, одна нога согнута в колене на 90°, другая прямая, стопа на себя. Мах прямой ногой вверх на 40°, вниз – не касаясь пола	20 раз на каждую ногу	Ногу не сгибать
17	И.п. – то же. Прямой ногой описываем «квадрат» на 4 счета. Правой ногой в правую сторону, левой – в левую	По 10 раз на каждую ногу	Нога не касается пола
18	И.п. – сидя на полу. Упор на локти. Ноги вытянуть вперед. Согнуть ногу в колене под 90° – выпрямить	3 серии по 10 раз каждой ногой	Нога не касается пола
19	И.п. – лежа на спине, согнуть руки в локтевых суставах, ноги – коленях, Поднять таз, опираясь на локти и стопы, Держать 10 сек, вернуться в и.п.	10 раз	Стараться максимально потянуться
20	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Опустить ноги вправо, руками слегка потянуться влево. То же и в другую сторону	8 раз	То же
21	И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз	1 мин	Общее расслабление
22	И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть правую ногу «по-пластунски» и выпрямить. То же левой ногой	2 серии по 10 раз каждой ногой	Туловище стараться не двигать
23	И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот туловища вправо-выдох, и.п. – вдох. То же влево	10 раз	Следить за дыханием
24	И.п. – стоя в парах, спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч. Передать мяч партнеру с права, получить слева. То же в другую сторону	15 раз	С места стараться не сходить
25	И.п. – то же. Передавать мяч партнеру над головой, получить мяч между ногами	10 раз	Во время передачи руки не сгибать
26	И.п. – стоя в парах лицом друг к другу, на расстоянии 5-8 шагов. Поднять набивной мяч над головой, наклониться вперед и броском покатить партнеру	20 раз	Ноги стараться не сгибать при наклоне вперед
III	Заключительная часть	6 мин	
27	Ходьба на месте с различными движением рук (к плечам, вперед, в стороны, с хлопками)	2 мин	Темп средний

28	С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место	4 раза	Спина прямая
29	И.п – Осн. стойка. Расслабленные руки вверх с потряхиванием кистей – вдох, расслабленные руки вниз с наклоном вперед - выдох	6 раз	Добиваться расслабления мышц