Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*54.03.01 Дизайн*

(код и наименование направления подготовки)

*Дизайн среды*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2023

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подкопаева О.В.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания

И. о. заведующего кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соловых С.Ю.

**1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для освоения практического материала по дисциплине следует систематически посещать учебные занятия. Для подготовки к учебному занятию, необходимо повторить пройденный материал. Инструкторскую практику, желательно готовить в форме конспекта (осуществить запись), применяя терминологию. Особое внимание следует уделять самоподготовке, контролируя ЧСС и самочувствие. Упражнения подбирать относительно подготовленности, их направленность будет определяться установкой (какая задача решается?): утренняя или дыхательная гимнастика; упражнения, направленные на развитие физических качеств - силового характер, на гибкость, на ловкость и т.д.

Для правильно организованной работы, следует обратиться за консультацией к преподавателю и к учебно-методическим работам, перечисленным в разделе – учебно-методическое обеспечение дисциплины (в РП и МУ).

*Рекомендации к упражнениям, направленным на воспитание физических качеств.*

В период развития выносливости необходимо придерживаться следующего:

- при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время проявления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

-в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;

- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, медленным бегом, упражнениями на расслабление и на гибкость («растягивание» мышц, которые выполняли активную работу).

Величина внешнего отягощения, используемого для развития «прыгучести» не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.

В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если обучающийся не может подтянуться, ему следует учиться подтягиваться в облеченных условиях - из виса лежа на низкой перекладине или из упора стоя на коленях и др. По мере роста показателя в этом упражнении, нагрузку можно увеличивать за счет изменений исходных положений. Далее с помощью партнера подтягиваться на высокой перекладине. Когда занимающийся научится подтягиваться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения, меняя хваты: (одна рука хватом сверху, другая - снизу); в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек.).

Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине, движение выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно, дыхание не задерживается.

Во время поднимания ног в висе, движение выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

Во время выполнения упражнения - поднимания туловища из положения, лежа на спине, голова держится прямо, локти отведены в стороны, дыхание ритмичное. Повторения выполняются не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях, движения выполняются ритмично, в среднем темпе, с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечи опускаются ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 900). Локти отводятся назад вдоль туловища. Сгибая руки – вдох, разгибая - выдох.

Сгибания-разгибания рук в упоре на скамейке (на возвышенности) тело держать ровно, спина прямая, руки (упор) на ширине плеч или чуть шире.

**2. Задания практико-ориентированного уровня**

*Принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений*

При составлении комплексов необходимо определить объем, содержание упражнений и их количество. Для подбора упражнений необходимо придерживаться следующих требований:

– упражнения должны соответствовать задачам учебно-тренировочного занятия;

– упражнения должны отвечать назначению комплекса;

– оказывать всестороннее воздействие на организм обучающихся;

– обеспечить развитие основных физических качеств и охватывать все мышечные группы;

– соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности обучающихся;

– обеспечить постепенное возрастание нагрузки и ее воздействие на организм.

*К основным правилам составления комплексов общеразвивающих упражнений следует отнести:*

– упражнения на ощущение правильной осанки;

– выполнение упражнений, оказывающих общее воздействие, активирующих действие всех органов и систем организма;

– последовательное и поочередное воздействие на основные мышечные группы по принципу «сверху вниз»:

– упражнения для рук и плечевого пояса;

– упражнения для туловища и плечевого пояса;

– упражнения для ног (чередование работы различных мышц двигательного аппарата позволяет увеличить нагрузку, повысить эффективность мышечных усилий и создать условия для активного отдыха);

– упражнения в партере силовой направленности;

– включение в комплекс наиболее сложных упражнений, сходных по структуре и характеру мышечной деятельности, с упражнениями основной части урока;

– скоростно-силовые упражнения (прыжки) выполняются в конце комплекса, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и ходьба на месте.

## *Методические рекомендации к проведению общеразвивающих упражнений*

Общеразвивающие упражнения – самая большая группа и проводится в любых учебных, тренировочных занятиях, также они входят в малые формы видов гимнастики: физкультминутки, физкультурные паузы, активный отдых на переменах, в перерывах на производстве. Их простота, доступность, направленность позволяет выполнять упражнения в режиме рабочего дня. Для выполнения и проведения упражнений не требуется много места и дорогого инвентаря. Общеразвивающие упражнения могут выполняться индивидуально, группой, массовые выполнения (спортивные праздники).

Основной задачей общеразвивающих упражнений является подготовка организма к предстоящей физической работе в основной части учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения следует рассматривать как движения различными частями тела в разных направлениях, с необходимой скоростью исполнения, амплитудой движения, степенью мышечного напряжения. Движения осуществляются как одновременно, так и последовательно. В определении данной группы упражнений заложена возможность включать в комплекс неограниченное, но адекватное количество упражнений, их содержание определяется по направленности воздействия на организм. Как правило, комплекс состоит из 8-15 упражнений, количество зависит от ряда причин.

Основным принципом объединения упражнений являются: направленность их воздействия на мышечные группы; упражнений с предметами, на снарядах и со снарядами. Следовательно, выделяют комплексы упражнений:

- без предметов, на месте, проходным способом, на гимнастической стенке, на гимнастических матах, в кругу, в парах, в тройках;

- с предмерами и снарядами (гимнастическая палка, мячи, на гимнастической скамейке, с гимнастической скамейкой, с обручем, набивными мячами и т.д.).

Упражнения в парах, в кругу объединяют обучающихся в совместную, слаженную работу. Выполнение упражнений с предметами связано с умением управлять движениями рук: правильный хват предмета, его положение в пространстве, мышечное напряжение двигательного действия. Броски, ловля, вращения, удержания предмета требуют разносторонней координации точности. Каждое упражнение имеет исходное положение, по правилам терминологиив письменной форме применяют краткое написание - и.п., оно указывает на положение звеньев тела (туловища, ноги, руки). От исходного положения зависят: нагрузка на мышцы (динамическая, статическая) и степень ее проявления; сложность упражнения; положение тела и другие характеристики.

**3 Рекомендации к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Выполняя самостоятельно, физические упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. В процессе занятий необходимо наблюдать за состоянием своего организма, осуществлять самоконтроль, контролировать физическую подготовленность и соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует значительное разнообразие форм для проведения самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, производственная гимнастика включается в распорядок дня.

Заниматься рекомендуется от 2 до 7 раз в неделю по 40 до 60 минут (с учетом занятий физической культуры по расписанию). В процессе систематических занятий время тренировочного занятия может возрасти до 90 минут. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для самостоятельных занятий вторая половина дня, после основной еды через 2 часа. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после основного приема пищи. Желательно, тренировку закончить до 9 часов вечера. Основная направленность - укреплять здоровье, повышать общую работоспособность, улучшать функциональные возможности организма.

К методическим указаниям следует отнести следующие рекомендации:

- каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега (не длительного 3-5 минут);

- общеразвивающие упражнения воздействуют на все мышечные группы, желательно подбирать их в определенной последовательности по анатомо-физиологическому принципу (от меньшей мышечной группы к большей): для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки;

- после разминки выполняются упражнения целевой направленности, на мышечные группы, которые будут задействованы в работе на конкретном занятии.

В основной части занятия, выполняется работа видовой направленности, например: упражнения на гибкость «Умное тело», или бег на определенную дистанцию с конкретным скоростным режимом (по ЧСС). В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление (восстановление), дыхательная гимнастика, на гибкость с целью восстановить мышцы.

Для самостоятельной работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности.

**4. Методические указания по написанию реферата для обучающихся, полностью освобожденных от практических занятий**

Реферат – письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики изучаемых дисциплин, в переводе с латинского языка «реферат» означает «пусть он доложит». Это – обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложений авторских (оригинальных) выводов.

Написание реферата имеет целью вовлечение обучающихся в научную работу, привитие им навыков самостоятельной подготовки докладов и сообщений по физическому воспитанию, здоровому образу жизни и другой тематике, работы с первоисточниками, монографической и научной литературой, а также с периодической печатью.

Для изложения собственного мнения по определённой проблеме, требуется:

- хорошо знать материал;

- быть готовым умело передать его содержание в письменной форме;

- сделать логичные и последовательные выводы.

При выборе темы реферата учитывается актуальность, научная разработанность, опыт практической деятельности и начальные знания обучающегося, и личный интерес к выбору проблемы для анализа.

После выбора темы составляется список литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников по (проблеме). Объем реферата, как правило, не должен превышать 10-15 страниц машинописного (компьютерного) текста шрифтом Times New Roman 14, интервал – одинарный. Поля – лев.3 мм., прав.10 мм., верхнее и нижнее 20 мм. Реферат должен иметь титульный лист. После титульного листа печатается план написания реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. В конце реферата оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников. Требования смотреть Стандарт организации СТО 02069024.101 – 2015.

**4.1 Методические указания по подготовке к устному собеседованию**

Целью устного собеседования являются обобщение и закрепление изученного теоретического материала. Обучающимся предлагаются для освещения сквозные концептуальные проблемы. При подготовке следует использовать предлагаемую преподавателем литературу. Для более основательной подготовки рекомендуется ознакомиться с указанной дополнительной литературой.

Важно научиться выделять в рассматриваемой проблеме самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в энциклопедии. Ответы на вопросы должны быть доказательными и аргументированными, обучающимся необходимо уметь отстаивать свою точку зрения. Для этого следует использовать документы, монографическую, учебную и справочную литературу.

Для успешной подготовки к устному собеседованию, обучающемуся рекомендуется внимательно осмыслить фактический материал и сделать выводы.

Устное собеседование должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

**5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки /В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.74 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3025_20120209.pdf>
2. Боброва, Г. В. Физическая культура. Современные виды спорта в практике физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2021. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10; 512 Мб; монитор, поддерживающий режим 1024х768; мышь или аналогич. устройство - ISBN 978-5-7410-2540-6.- № гос. регистрации 0322102149.
3. Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки /Т.А. Глазина, А.В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ, 2013. – 73с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3432_20130122.pdf>.
4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Е.В. Витун, В.Г. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 6.55 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/35177_20170306.pdf>
5. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Текст]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 120 с.: ил.; 7,44 печ. л. - Библиогр.: с. 118-119. - ISBN 978-5-7410-1634-3.
6. Глазина, Т. А. Практические занятия на стадионе в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Г.В. Боброва; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.78 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2019. - 112 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/116149_20200113.pdf>
7. Горбань, И. Г. Основные критерии подготовки в волейболе на современном этапе развития игры [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки /И. Г. Горбань, Е. В. Удовиченко, В. А. Гребенникова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.96 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2021. - 106 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/141877_20210331.pdf>
8. Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /В. Г. Витун [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.29 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2022. - 129 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/163498_20220301.pdf>
9. Зиамбетов, В. Ю. Основы теории физической культуры для студентов вузов [Текст]: учебно-методическое пособие /В. Ю. Зиамбетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ, 2021. - 139 с.: ил. - Библиогр.: с. 139. - ISBN 978-5-4417-0849-4.
10. Легкая атлетика в вузе (элективный курс) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Г. Б. Холодова [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2021. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10; 512 Мб; монитор, поддерживающий режим 1024х768 ; мышь или аналогич. устройство - ISBN 978-5-7410-2547-5. - № гос. регистрации 0322102151.
11. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. Экрана - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/9544_20160208.pdf>
12. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова, В. А. Гребенникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.28 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2018. - 173 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-2090-6. Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/82624_20180831.pdf>
13. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 519 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-5517- 6.
14. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. В. Степанова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.25 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2017. - 137 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/36395_20170503.pdf>
15. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки /И. Г. Горбань [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5.57 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2021. - 112 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0 - Режим доступа: <http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/141873_20210331.pdf>
16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов и преподавателей, высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.
17. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4902-2; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php.page=book&id=344707>

**6 Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | | | Объем: (мин.); км.; кол/раз |
| Мужчины 18 – 24 лет | | | |
| 1. | | Утренняя гимнастика (мин.) | 105-140 |
| 2. | | Оздоровительный бег (км.) или ходьба на лыжах (км.) | 15-17  22-24 |
| 3. | | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа | 70-85  120-140 |
| 4. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 140-160 |
| 5. | | Оздоровительный бег (км.) или ходьба на лыжах (км.) | 15-17  22-24 |
| 6. | | Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 |
| 7. | | Ускоренная ходьба (км.) | 25-35 |
| Женщины 18 – 24 лет | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика (мин.) | | 105-140 |
| 2. | Оздоровительный бег (км.) / или ходьба на лыжах (км.) | | 12-14 / 16-18 |
| 3. | Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз) | | 350 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см. (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см.) | | 210-220  85-95 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | | 100-120 |
| 6. | Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами  (кол-во раз) | | 90-120 |
| 7. | Ускоренная ходьба (км.) | | 20-30 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов, интенсивность занятий индивидуальная.