

Департамент образования и науки Костромской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Костромской торгово-экономический колледж»

Методический конкурс

Номинация: «Методическая разработка по физической культуре»



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО УРОКА**

**«Бодифлекс».**

**Применение современной дыхательной системы «Бодифлекс» на занятиях физической культуры**

**Авторы:**

Андреева М.И.  
преподаватель физической культуры  
Ефименко М.А.  
преподаватель физической культуры

КОСТРОМА, 2026

### **Аннотация**

Методическая разработка урока с применением дыхательных упражнений «Бодифлекс» представляет собой культурологическое, здоровьесберегающее направление у студентов, которое осуществляет собственно-двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Данная разработка представляет собой органичное единство знаний, мотивов, потребности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Методическая разработка предназначена для преподавателей физической культуры профессиональных образовательных организаций СПО.

## Содержание

		Стр.
	Аннотация	2
	Введение	4
1.	Методические особенности урока	8
2	Методика "Бодифлекса"	10
3	Технологическая карта урока	12
	Заключение	18
	Литература	21
	Приложения	22

## Введение

Эффективная организация образовательного процесса, безусловно, приносит положительные плоды. Однако одних лишь улучшений в физических показателях студентов недостаточно для выводов о росте их мотивации к занятиям физкультурой и позитивном отношении к ней. Чтобы физическая культура стала действенным инструментом для формирования здорового образа жизни и становления молодого специалиста, она должна быть лично-значимой. Интерес к занятиям напрямую связан с другими потребностями студентов, такими как стремление к идеальной фигуре, снижение веса, социализация через совместные тренировки, восполнение дефицита общения и досуга. Решить эту задачу, призвано инновационное педагогическое направление – спортивно-ориентированное физическое воспитание. Эта технология предоставляет каждому студенту (с учетом его индивидуальных особенностей) свободу выбора форм и интенсивности занятий, видов двигательной активности.

Она позволяет выбрать «свой» вид спорта для дальнейшего культивирования и формирует осознанные мотивы, основанные на личных потребностях. Перед преподавателями встают задачи адаптации учебного процесса к такой технологии, изучения спортивных предпочтений студентов, интеграции востребованных дисциплин в программу и, как следствие, разработки новых методик и учебных планов. В последние годы среди молодежи, особенно женской части населения, наблюдается повышенный интерес к различным направлениям гимнастики: шейпингу, пилатесу, хатха-йоге, ритмической гимнастике. Особое внимание привлекло направление «Бодифлекс». Автор методики домохозяйка из США Грир Чайлдерс, изучив многочисленные сведения о воздействии кислорода и дыхательных упражнений на организм, она разработала собственную методику. «**Бодифлекс**» - комплекс упражнений, основанный на сочетании глубокого диафрагмального дыхания со статическими позами и растяжками.

**Основа методики** - особый способ дыхания, который сочетает глубокую вентиляцию лёгких с мышечной работой. Дыхательный компонент: глубокое диафрагмальное дыхание насыщает кровь кислородом, резкие выдохи с втягиванием живота создают вакуумный эффект и массируют внутренние органы.

Эта система особенно привлекательна для лиц с избыточным весом, причем популярность «Бодифлекса» распространяется не только на девушек, но и на мужчин. Система отличается простотой выполнения упражнений, доступностью для разных возрастных групп и минимальным количеством противопоказаний. Отсутствие значительных физических нагрузок делает «Бодифлекс» привлекательным для тех, кто избегает интенсивных тренировок, что, к сожалению, актуально и для современной студенческой молодежи.

Ценность программы «Бодифлекс» заключается в ее краткости: всего 15-20 минут ежедневных занятий позволяют достичь первых результатов, например, уменьшить объем талии на 4-7 см за месяц. Успех в достижении целей физической подготовки напрямую зависит от грамотного подбора общеукрепляющих и специальных упражнений. Предварительное анкетирование студентов колледжа выявило их мотивы и потребности в сфере физической культуры и спорта, отношение к занятиям в учебном заведении, регулярность занятий в свободное время, уровень осведомленности о системе «Бодифлекс» и желание освоить ее. 73% опрошенных девушек отметили нерегулярность занятий физическими упражнениями в свободное время, 22% – полное отсутствие таких занятий. Лишь 5% респондентов занимаются регулярно вне колледжа. Физическая подготовка должна носить непрерывный и круглогодичный характер, занятия проводятся не реже 2-3 раз в неделю в различных локациях (спортивный зал, тренажерный зал, открытые площадки). Физические нагрузки должны соответствовать состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся.

Данный конкурсный урок ориентирован на первокурсников колледжа (18-20 лет), отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам. Цель методической разработки – представление опыта проведения урока в формате экспериментального внедрения системы «Бодифлекс». Задачи методической разработки включают: определение педагогического замысла урока, разработку его сценария и технологической карты, а также подготовку рекомендаций для преподавателей физической культуры.

Определен объем компетенций, подлежащих освоению в рамках данного занятия. Структура занятия представлена в виде технологической карты. Приложение содержит план-конспект урока. Предложенные материалы обладают

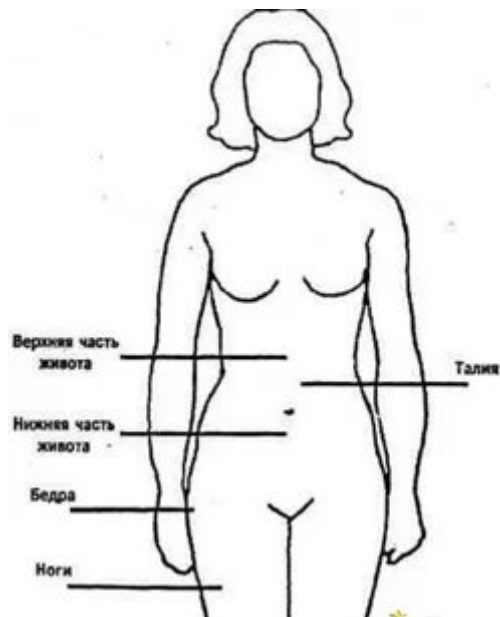
педагогической и практической ценностью, способствуя формированию указанных общих компетенций. В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Методические рекомендации составлены в соответствии с современными психолого-педагогическими требованиями к проведению открытых уроков по физической культуре, соответствуют Федеральному Государственному Образовательному Стандарту СПО и могут быть рекомендованы преподавателям для внеаудиторных занятий и работы в спортивных секциях.

## **Актуальность темы**

Важность представленного методического материала заключается в стремлении углубить интерес студентов к занятиям физической культурой, введя в образовательный процесс методику «Бодифлекс». Данная разработка также нацелена на исследование потенциала целенаправленного включения упражнений этой системы в структуру занятия, что позволит более эффективно выполнять ключевые задачи физического воспитания в условиях колледжа. В перспективе предполагается провести детальную оценку воздействия подобных упражнений на физиологию занимающихся.

# Бодифлекс

## Как это работает?



	Начальные замеры	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Верхняя часть живота	79	76	74	73
Талия	78	74	73	71
Живот 3 см ниже пупка	94	88	87	84
Бедра	59	56	54	53
Нога вверху	50	49	47	46

Общий итог занятий по методике «Бодифлекса» на протяжении 4 месяцев студентов

ОГБПОУ «Костромского - торгово экономического колледжа».

Результаты первого месяца

Снижения общих объемов на 15%

Результаты второго месяца

Снижения общих объемов на 10%

Результаты третьего месяца

Снижения общих объемов на 5%

**Физическая активность играет значительную роль в современном обществе, проникая в различные сферы:** она оказывает влияние на здоровье, способствует формированию здорового образа жизни, а также имеет значение для экономики и социальной жизни.

**Регулярные занятия физическими упражнениями благотворно сказываются на функционировании организма:**

- **Сердечно - сосудистая система:** Повышается эластичность сосудов, улучшается кровоток, снижается уровень "плохого" холестерина и нормализуется артериальное давление.
- **Обмен веществ:** Улучшается чувствительность клеток к инсулину, что помогает контролировать вес.
- **Опорно-двигательный аппарат:** Укрепляются кости, повышается гибкость суставов и развивается мускулатура, что эффективно в профилактике остеопороза и предотвращении травм, особенно у пожилых людей.
- **Психоэмоциональное состояние:** Выработка эндорфинов, "гормонов счастья", улучшает настроение и снижает уровень стресса.

Комплекс "Бодифлекс" базируется на уникальной дыхательной технике, объединяющей глубокое насыщение легких кислородом с динамической мышечной работой. Методика, разработанная американской домохозяйкой Грир Чайлдерс, направлена на насыщение тканей кислородом посредством специфической задержки дыхания и последующего резкого выдоха.

**Основные цели "Бодифлекса":**

- Коррекция объемов тела и поддержание оптимального веса.
- Укрепление мускулатуры и повышение ее тонуса, включая глубокие мышцы живота, спины, бедер и тазового дна.
- Развитие дыхательных навыков и умения ими управлять.
- Снижение стресса и повышение общего уровня энергии.

**Ключевые особенности:**

- Занятия «Бодифлексом» длятся всего 15-20 минут, не требуют предварительной подготовки.
- Нет необходимости в специальном спортивном инвентаре.

Принцип действия "Бодифлекса":

- Особое диафрагмальное дыхание насыщает кровь кислородом в разы интенсивнее обычного.
- Резкие выдохи с втягиванием живота создают вакуум, стимулирующий работу внутренних органов.
- Задержка дыхания в сочетании с мышечным напряжением запускает активное сжигание жира.
- Статические нагрузки (8-10 секунд удержания позы) способствуют изометрическому сокращению мышц.

Техника дыхания "Бодифлекса" включает пять шагов: полный выдох, вдох через нос, сильный диафрагмальный выдох, задержка дыхания с втягиванием живота (8-10 секунд) и расслабление с вдохом. Освоение техники требует практики, ежедневные занятия ведут к совершенствованию. Главная задача "Бодифлекса" – не столько снижение веса, сколько улучшение фигуры, повышение мышечного тонуса и общей энергичности. Комплекс подходит людям всех возрастов и физических возможностей. Преимущество метода – ускоренное аэробное дыхание, обогащающее организм кислородом. "Бодифлекс" ставит своей целью насыщение организма кислородом и улучшение здоровья. Его эффективность наглядна: в отличие от часовой пробежки (700 ккал) или аэробики (250 ккал), "Бодифлекс" способствует сжиганию 3500 ккал.

Глубокое дыхание, как доказано, эффективно справляется с головной болью, часто вызванной мышечными спазмами и нарушением кровообращения. Вместо анальгетиков, попробуйте сделать несколько глубоких дыхательных циклов. Ценность "Бодифлекса" – в его простоте и кратковременности.

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА**

**Преподаватель: Андреева М.И., Ефименко М.А.**

**ПОО: ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»**

УД/МДК	УД «Физическая культура»		
Дата проведения:	03.03.2026	Время проведения: 9.40-11.00	Место проведения: спортивный зал
Специальность:	38.02.07 Банковское дело	Группа: 1-4	
Преподаватель:	Квалификационная категория по должности «преподаватель» - первая		
Тема урока:	«Бодифлекс»: дыхание как технология телесного оздоровления студентов.		
Тип урока:	Урок образовательно-тренировочной направленности	Вид урока: комбинированный	
Методическая цель урока (для педагогов)	Демонстрация эффективных инновационных приемов, интеграция технологии «Бодифлекс» в систему физического воспитания первокурсников.		
Цель урока (для обучающихся): улучшение физической формы и самочувствия у студентов посредством дыхательных упражнений «Бодифлекс»			
Задачи:			
Образовательная	бучающимися алгоритма применения технологии «Бодифлекс»		

<b>(для педагога)</b>	
<b>Развивающая</b>	Умение интегрировать приемы правильного дыхания с физическими упражнениями.
<b>Воспитательная</b>	Способствовать воспитанию у обучающихся осознанного отношения к здоровью как базовой жизненной ценности и понимания личной ответственности за его сохранение и укрепление.
<b>Педагогические технологии, применяемые на уроке:</b> здоровьесберегающая технология	
<b>Оборудование и оснащение урока:</b> инвентарь для проведения : секундомер, рулетка, маты, скамейки, коврики, обручи, скакалки.	
<b>Междисциплинарные связи:</b> УД «Психология общения»	

### ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ УРОКА И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

<b>Этапы урока</b>	<b>Деятельность преподавателя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Время</b>
<b>1.Организационный</b>	Построение. Сообщение темы, цели и задач урока. Мотивация обучающихся на уроке. Инструктаж о технике	Приветствие преподавателя. Построение. Сообщение цели и задач урока.	Организационная готовность к уроку. Интерес к дальнейшей	10 мин

	<p>безопасности на уроке. Замер пульсометрии.</p>	<p>Выполняют замер пульсометрии. Выполняют требования инструктажа по ТБ.</p>	<p>деятельности на уроке. Нацеленность на результат. ТБ усвоена обучающимися.</p>	
<b>2.Разминка</b>	<p>Инструктаж по выполнению разминки. ОРУ. Проведение разминки.</p>	<p>Технически правильно выполняют двигательные действия.</p>	<p>Успешное проведение разминки с соблюдением инструкции</p>	20 мин
<b>3.Техника «Бодифлекса»</b>	<p>Способ дыхания, который сочетает глубокую вентиляцию лёгких с мышечной работой. Информация о технике дыхания. Показывает образец дыхательной техники. Дает команды на выполнение дыхания.  Осуществляет контроль за правильностью выполнения дыхания.</p>	<p>Слушают. Предлагают. Спрашивают. Обсуждают.  Запоминают. Анализируют.  Выполняют технику дыхания. Обращаются к преподавателю при возникновении затруднений.</p>	<p>Усвоение нового материала. Самостоятельное выполнение упражнений. Обучающиеся продуктивно работают в группах.</p>	15 мин

<p><b>4.Комплекс упражнений «Бодифлекса»</b></p>	<p>Излагает новый материал: Демонстрирует упражнения. Освоение материала. Дает методические указания. Итоговый замер пульсометрии.</p>	<p>Слушают. Наблюдают. Запоминают. Предлагают. Выполняют технику упражнений. Обращаются к преподавателю при возникновении затруднений.</p>	<p>Усвоение нового материала. Самостоятельное выполнение упражнений Обучающиеся продуктивно работают в группах</p>	<p>30 мин</p>
<p><b>5.Рефлексия</b></p>	<p>Подводит итоги. Анализирует достижения обучающихся. Оценивает их деятельность на уроке. Дает рекомендации. Производит сбор дидактического материала по «Бодифлексу».</p>	<p>Слушают. Участвуют в анализе. Делают общую оценку результатов своих действий.  Адекватно воспринимают оценку преподавателей.</p>	<p>Подведены итоги занятия по этапам. Эмоциональная удовлетворенность результатами работы.</p>	<p>5 мин</p>

**Цель открытого урока:** Образовательная: Освоение навыков и техник самостоятельного выполнения разнообразных физических упражнений. Развивающая: Совершенствование физических качеств: силы, скорости, координации, и

гибкости. Воспитательная: Формирование личностных качеств: уверенности, товарищества и взаимопомощи, целеустремленности.

### **Задачи:**

1. Обучение технике дыхания "Бодифлекс".
2. Разработать адаптированную методику для использования «Бодифлекса» на занятиях физкультуры в колледже.
3. Применить методику «Пульсометрия».
4. Воспитание любви к физической культуре и формирование позитивного отношения к учебным занятиям в целом, стимулируя интерес студентов к системе.

### **Итоги занятия**

Данный урок по «Бодифлексу» подготовлен для студентов Костромского торгово-экономического колледжа. Успешная подготовка к открытому занятию требует от преподавателей четкого понимания его целей. Поэтому заблаговременное планирование необходимо для того, чтобы студенты уже на этапе подготовки к изучению материала могли приобрести новые знания.

Этапы урока неразрывно связаны, и различные виды деятельности чередуются. Интеллектуальная работа подкрепляется практическими действиями. Каждая структурная часть урока выполняет свое предназначение, и все они взаимосвязаны.

Структура урока соответствует требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС):

1. Ориентация на новые образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные).

## 2. Целенаправленная деятельность по формированию универсальных учебных действий (УУД).

### **Этапы урока:**

- 1-й этап – Организационный. Цель: подготовка студентов к продуктивной работе. Оборудование было подготовлено заранее, а кабинет соответствовал санитарным нормам. Студенты сразу включились в рабочий ритм, готовясь к восприятию задач урока.
- 2-й этап – Групповая работа. Цель: освоение техники «Бодифлекс», в частности, дыхательной гимнастики. Студентам были предоставлены четкие инструкции для работы с заданиями.
- 3-й этап – Комплекс упражнений «Бодифлекс». Студенты активно слушали, предлагали идеи, обсуждали, анализировали и задавали вопросы.
- 4-й этап – Рефлексия и оценивание. Произошла оценка собственной деятельности и деятельности однокурсников. Студентам было предложено высказать мнение о результативности занятия, чтобы научить их делать выводы. Обсуждалась основная тема урока – «Бодифлекс».

### **Заключение:**

Урок по теме «Бодифлекс» разработан для студентов «Костромского торгово-экономического колледжа».

Готовясь к открытому уроку, преподаватели хорошо должны представлять себе цели предстоящего мероприятия. Следовательно, планировать работу необходимо заранее, чтобы студенты уже в процессе подготовки к занятиям могли получить новые знания.

Этапы урока тесно взаимосвязаны между собой, чередуются различные виды деятельности. Умственные действия опираются и подкрепляются практическими.

Каждая из структурных частей урока соответствует своему назначению, все части урока взаимосвязаны.

Структура урока соответствует требованиям ФГОС:

1. Ориентация на новые образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные)
2. Нацеленная деятельность на формирование УУД.

1 этап урока – организационный. Цель данного этапа – подготовить студентов к четкой работе на уроке. Оборудование для урока подготовлено заранее, состояние кабинета соответствует санитарным требованиям. Обучающиеся сразу входят в ритм урока. Подготовка студентов к восприятию задач урока.

2 этап – групповая работа обучающихся. Цель – научить технике «Бодифлекс». Дыхательная техника. Обучающимся дается четкая инструкция необходимая для работы с заданиями.

3 этап – Комплекс упражнений «Бодифлекс». Студенты слушают, предлагают, обсуждают, анализируют, спрашивают.

4 этап – Рефлексия и оценивание. Оценка и самооценка деятельности на уроке. Студенты оценили не только свою деятельность, но и деятельность однокурсников. Обучающимся предлагается высказать свое мнение по результативности занятия. Цель – научить студентов делать вывод. Предлагается высказать свою точку зрения по основной теме урока: «Бодифлекс».

Вывод: Учебное время на занятии использовалось эффективно, запланированный объем урока выполнен. Интенсивность занятия была оптимальной с учётом физических и психологических особенностей студентов.

Обучающиеся сразу включились в процесс урока, они были заинтересованы, проявляли активность и ответственность при выполнении заданий. Задания, выполняли с интересом. Эмоциональный фон урока

положительный. Предложенная нагрузка была оптимальной для обучающихся. План урока выполнен, и поставленные цели и задачи были реализованы в полной степени.

Предложенная методическая разработка «Бодифлекс» носит переориентацию целей физического воспитания. Данная методическая разработка направлена на изменение содержания урока, ориентированной не только на формирование определенных физических качеств, но и, дающей знания о своем организме, средств целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья. «Бодифлекс» - легкая в применении и эффективная программа. Вместе с этим на основе педагогического наблюдения отмечено улучшение самочувствия и настроения студентов после этих упражнений, поэтому комплекс «Бодифлекс», позволяет более эффективно применять на уроках физкультуры.

В задачи следующего этапа нашей методической разработки поставлено: разработка адаптированной методики для использования «Бодифлекса» на занятиях физкультуры в колледже.

Материалы могут быть использованы в работе по патриотическому и физическому воспитанию учащихся. Они помогут в увлекательной и интересной форме расширить и углубить знания студентов.

Принципы, примененные преподавателем на занятии для обеспечения эффективной самостоятельной работы студентов:

- повышение интереса к занятиям (принцип сознательности);
- организация взаимообучения и взаимопомощи (принцип активности);
- правильное распределение материала (принцип доступности);
- достаточное количество повторений и вариативности заданий (принцип прочности).

**Методические рекомендации:**

1. Применить технику «Бодифлекса».
2. Применить дыхательную технику.
3. Применить комплекс упражнений «Бодифлекса».
4. Применить методику «Пульсометрия».
5. Доводить технику до автоматизма, затем подключать простые упражнения, постепенно увеличивая их количество и продолжительность задержки дыхания.
6. Комплексы упражнений должны быть, строго индивидуальны с учетом уровня подготовленности студента.

**При проведении урока следует обратить внимание:**

- Обратить внимание на качество выполнения заданий.
- К уроку допускаются студенты, прошедшие инструктаж по ТБ.
- Следить за выполнением ТБ на уроке.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) строго соблюдать интервал.
- Грамотно дозировать нагрузку.

**Список использованных источников**

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования./ ( Н.В. Решетников, Ю.Л., Кислицын ,Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев).-18-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2017 г.-176 с.
2. Великолепная фигура за 15 минут в день./Перевод с англ. Е.А. Мартинкевич;-5-е изд.-МН.: «Попурри», 2002 год.-208 с. – (Серия :«Здоровье в любом возрасте»).
3. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой., М.Н. Щетинин ,изд. — М.: Метафора, 2010. — 368 с.:
4. Дыхание по методу Бутейко. - Москва: Издательство АСТ, 2025. - 192 с. - (Упражнения для жизни).

**Интернет- ресурс:**

1. <https://litlife.club/books/215300/read> Чайлдерс Грир. Великолепная фигура за 15 минут в день.
2. <https://mybook.ru/author/marina-korpan/bodifleks-dyshi-i-hudej/> Бодифлекс: дыши и худей



«Лев» — прорабатывает носогубные складки, мышцы шеи и подбородка, область вокруг глаз.



**«Оттягивание ноги назад»** — принять положение упор лёжа на предплечьях, выпрямить правую ногу назад, носками упереться в пол. Вес тела сместить на руки, голову вниз не опускать. Выполнить все 5 фаз дыхания и на задержке поднять отведённую назад правую ногу максимально высоко, носок натягивая на себя. На 8 секунд зажать ягодичные мышцы с предельной силой. Освободить дыхание, опустить ногу. Выполнить движение по три раза на обе ноги.





**«Сейко» — ягодицы и бёдра —** принять положение упор на четвереньках, выполнить 5 фаз дыхания и на задержке выпрямить правую ногу (носок оттянут на себя) и отвести её вправо, поднимая стопу на уровень ягодиц. Зафиксировать положение на 8 секунд. Выполнить движение по три раза на обе ноги.



«Алмаз» — укрепление мышц рук — стоя, ноги на ширине плеч, на задержке дыхания согнуть перед грудью руки в локтях, ладони при этом смотрят друг на друга. Развести в стороны и сомкнуть пальцы левой и правой руки.



Кошка- укрепления мышц спины— опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держать голову вверх, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательные упражнения, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.





**Ножницы-** укрепление брюшного пресса-лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Сделайте дыхательные упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Поднимите ноги на 8-9 сантиметров над полом. Делайте махи в стиле ножниц.



**Шлюпка-** для внутренней поверхности бедра- сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы «V». Не отрывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в сторону, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедра. Выполните дыхательные упражнения. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхания и примите основную позу.



Кренделек-подтягивание наружной поверхности бедер -сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыхательные упражнения, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Боковая растяжка-дряблые мышцы на талии и боках -ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, голова смотрит вперед. Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, нах ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до

подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове. Сделайте дыхательные упражнения, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Упражнения "Бодифлекс" обладают значительным воспитательным потенциалом, создают позитивный эмоциональный фон и способствуют улучшению атмосферы в коллективе. Кроме того, по результатам наблюдений, студенты отмечают улучшение самочувствия и настроения после выполнения этих упражнений, осваивая навыки самостоятельного выполнения различных комплексов. Это способствует развитию физических качеств: силы, скорости, координации, выносливости и гибкости. Также формируются морально-волевые качества: выдержка, уверенность в себе, чувство товарищества и взаимоподдержки, настойчивость в достижении целей.

Наблюдаемое улучшение самочувствия студентов после тренировок побудило включить комплекс "Бодифлекс" в занятия, что позволяет более эффективно решать задачи заключительного этапа урока. В современном обществе, когда государство ставит целью возрождение духовных ценностей, физическое воспитание приобретает особое значение. Разработка вносит вклад в формирование личности, ориентируясь на психологическое развитие студентов, воспитание в духе толерантности и братской любви, а также на умение различать добро и зло.

### *Пульсометрия*

Пульсометрия урока физической культуры или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям обучающихся, содержанию и условиям проведения занятий.

#### **Интегральный показатель нагрузки - ЧСС.**

(для учащихся основной медицинской группы)

**Высокая** нагрузка - ЧСС **170-180** уд/мин  
(возможны случаи и до 200 уд/мин.)

**Средняя** нагрузка - ЧСС **140-160** уд/мин, и

**Низкая** нагрузка - **110-130** уд/мин.

В каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки, продолжительностью до 2-х мин, при ЧСС 90-100% от максимальной.

## **Инструкция для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий в спортивном зале**

### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

#### **К занятиям допускаются обучающиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### **Обучающийся должен:**

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

#### **Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.

#### **Обучающийся должен:**

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

### **IV. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### **Обучающийся должен:**

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;

- пригласить сотрудника медицинского пункта, поставить в известность классного руководителя и дежурного администратора помощью;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.