

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Антистрессовая пластическая гимнастика рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2022_1143-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	89,6	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2		2	
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	89,6	89,6	89,6	89,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к. филос. н., доцент, Захаров П. Я. П. Я. Захаров

Рабочая программа дисциплины

Антистрессовая пластическая гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна Е. В. Попова

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.16
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профилактика вредных привычек
2.2.2	Спортивные единоборства

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
ИД-1.ОПК-6: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; - принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; - методы и приемы выполнения движений; - основы методики обучения, тренировки; - позиции и положения рук, ног. - эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. 	
ИД-2.ОПК-6: Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре; - правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию. <p>Уметь:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; - объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами формирования общественного мнения о физической культуре как об общей части культуры человечества.
ИД-3.ОПК-6: Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; - принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; - методы и приемы выполнения движений; - основы методики обучения, тренировки; - позиции и положения рук, ног. - эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы						
1.1	Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы. /Ср/	2	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Теоретические основы антистрессовой пластической гимнастики.						
2.1	Этические требования к психофизической технике. Понятия плавности движения, тонуса нервной системы, ментальной комфортности, нравственности с позиции иерархии процессов в АПГ. /Лек/	2	4	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к зачету
2.2	Культура движения и познание. Метод аналогий. Связь этического и физического. Принцип стабилизации. /Ср/	2	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Методические основы и организация занятий по АПГ.						

3.1	Характеристика АПГ как единого подхода к физическому и нравственному здоровью. АПГ как аутотренинг в движении. Особенности тормозного режима движения. Роль освоения потоковой схемы и навыков образного мышления в повышении общего тонуса организма. /Пр/	2	4	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к зачету. Тестирование
3.2	Самосовершенствование с позиций Агни-Йоги. Что общего у АПГ с Агни-Йогой. «Автоматическое» или индивидуальное движение. «Свободное движение». Качество стимула. Этика и непрерывность жизни. /Ср/	2	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Возможности применения антистрессового механизма.							
4.1	Основные принципы АПГ. Освоение принципа ненасилия применительно к движению. Принцип распределенности напряжений, его связь с комфортностью восприятия нагрузок. Освоение потоковой схемы движения. Совмещение потоковой схемы с поэлементной отработкой комплекса. Распределение нагрузок. Дозирование нагрузок в зависимости от контингента занимающихся. Формирование восстановительных процессов в АПГ. Плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ. /Пр/	2	6	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Тестирование
4.2	Особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям. /Ср/	2	20,6	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Общие рекомендации по практическому применению и перспективы освоения АПГ.							
5.1	Советы и наставления по применению АПГ. Перспективы освоения АПГ. Концепция связи этики с практической жизнью, представленная в АПГ. /Ср/	2	9	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Вопросы к зачету
Раздел 6. Консультации							
6.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,4	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)							
7.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	3,85	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Контактная работа /КСРАТТ/	2	0,15	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Антистрессовая пластическая гимнастика».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, вопросов к зачету на 2 курсе.
3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины
4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочные средства для входного и текущего контроля: Выберите из предложенных вариантов правильный, по Вашему мнению, ответ.

1. Что лежит в основе АПГ?
 - a. Специальный подбор упражнений;
 - b. Хатха йога;
 - c. Учение Живой Этики или Агни Йога.
2. Какое основное понятие характеризует качество процесса?
 - a. Степень энергозатратности процесса;
 - b. Степень непрерывности процесса;
 - c. Степень прерывности (дискретности) процесса.
3. На чем основан визуальный контроль качества освоения АПГ?
 - a. Контроль количества повторяемых упражнений и их элементов;
 - b. Контроль амплитуды при выполнении упражнений и их элементов;
 - c. Контроль плавности физического движения.
4. Какие скоростные режимы используются при выполнении комплекса АПГ?
 - a. Замедленный;
 - b. Ускоренный;
 - c. Смена скоростей.
5. Какой настрой соответствует устойчивому мышлению?
 - a. Позитив;
 - b. Негатив;
 - c. Безучастность (индифферентность).
6. Какое сочетание напряжений формируется при выполнении комплекса АПГ?
 - a. Внутреннее расслабление, мышечное (внешнее) напряжение;
 - b. Внутреннее напряжение и мышечное расслабление;
 - c. Внутреннее и внешнее напряжение.
7. В чем главное проявление этического в физической сфере?
 - a. В геометрии движения;
 - b. В специальных статических позициях;
 - c. В устойчивости физического движения.
8. Какая часть комплекса соответствует максимальному внутреннему напряжению?
 - a. Разминка;
 - b. Техника перемещений;
 - c. Медитация.
9. Какое восприятие напряжений соответствует росту устойчивости физического движения?
 - a. Комфортное;
 - b. Дискомфортное;
 - c. Индифферентное.
10. Как стресс воспринимается в АПГ?
 - a. Негативно;
 - b. Индифферентно;
 - c. Как источник роста тонуса нервной системы.
11. Что является главным для продвижения в АПГ?
 - a. Технически правильное выполнение комплекса;
 - b. Комфортность воспринимаемых физических напряжений;
 - c. Этическая состоятельность.
12. Полезны ли стрессовые нагрузки?
 - a. Да, полезны;
 - b. Нет, не полезны;
 - c. Это зависит от способности к их усвоению (ассимиляции).
13. Чем в основном определяется рост тонуса в АПГ?
 - a. Количеством выполняемых упражнений;
 - b. Нарастанием чувства комфортности;
 - c. Вариацией двигательных режимов.
14. Понятие здоровья с позиций АПГ?
 - a. Здоровье – это состояние полного физического духовного и социального благополучия, а не только отсутствие

болезней и физических дефектов;

b. Здоровье – это устойчивое равновесие процессов всех сфер его жизнедеятельности;

c. Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.

15. Как создавался комплекс АПП?

a. На основе теоретических построений;

b. Как освоенные упражнения в их неизменном виде;

c. На основе базовых элементов с их развитием чувством движения.

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы безопасности жизнедеятельности; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к зачету:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.
18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
20. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
27. ОРУ как метод развития физических качеств.
28. Методика проведения строевых упражнений.
29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение. 31. Основные задачи применения средств гимнастики.
33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
35. Методы обучения в гимнастике.
36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
38. Этапы обучения двигательным действиям.
39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.

42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.
43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.
44. Урок гимнастики. Структура урока.
45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
46. Методика проведения подготовительной части урока.
47. Задачи, средства и организация основной части урока.
48. Методика проведения основной части урока.
49. Способы повышения плотности основной части урока.
50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.
51. Методика проведения заключительной части урока.
52. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.
53. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
54. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
55. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
56. Прикладные упражнения в школьном уроке: содержание, методика обучения.
57. Формирование правильной осанки на уроках гимнастики.

Критерии оценки ответа на зачете:

«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины здоровый образ жизни, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов исследования

«незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильный ответ на вопрос зачёта

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Нагорных С.А., Попков А.В., Пручкина А.К.	Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2013	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_aobook&view=book&id=682:antistressovaya-plasticheskaya-gimnastika&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта	Москва: Издательство «Спорт», 2022	https://www.iprbookshop.ru/123407.html
Л2.2	Кикнадзе Я. С.	Пластическая анатомия: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019	https://www.iprbookshop.ru/102660.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice

6.3.1.6	NVDA
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	тестирование

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
003 А1	Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Беговая дорожка, велотренажер, гантели разборные 15кг, скамья для прессы, тренажер, тренажер «Комби 100», тренажер «Кросс- Совер 600», тренажер 2501, тренажер 403, тренажер Дом Стадион- , тренажер ДС, штанга, гантели неразборные 10 кг, гантели неразборные 5 кг, музыкальный центр, утяжелитель 2кг

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Приступая к изучению дисциплины «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ и на сайте http://www.antistressapg.ru/. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу и «Видеокурс АПГ». При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.</p> <p>Лекционно-практические занятия по АПГ рекомендуется проводить в хорошо проветриваемом и освещенном спортивном зале достаточной вместимости с расчетом освоения динамики движения (бег, перемещение, статика). Высота потолков не менее 5 м. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. Перед началом занятий обязательна влажная уборка, на мокрую тряпку или в воду можно добавить несколько капель пихтового масла для улучшения дыхания. Занятия в зале исключают использование масок (в соответствии с апробацией метода). Для качественного проведения занятий необходима изолированность помещения от внешнего шума; недопустимо присутствие на занятиях посторонних.</p> <p>Спортивная форма должна быть удобной и не стеснять движений. При отсутствии медицинских противопоказаний занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. На открытом воздухе, при наличии достаточной закали, рекомендуются занятия босиком. Обязательно наличие аптечки первой помощи.</p> <p>В теплое время года желательно проводить занятия на открытых спортплощадках и стадионах; для проведения суставного массажа используются коврики.</p> <p>Перед началом каждого занятия с обучающимися проводится беседа об основах антистрессовой пластической гимнастики, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта. Инструктор подготавливает занимающихся к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный ровный голос ведущего подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение, неизбежное на первых этапах освоения непривычного режима движения. Вместе с тем условия синхронности при общей слитности выполнения упражнений всеми занимающимися в процессе тренировки одновременно с</p>

необходимостью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения на занятиях и т. д. Ведущий объясняет занимающимся естественность подобных самоограничений как единственного способа добиться общей слаженности совместной работы, облегчающей каждому занимающемуся освоение навыков культуры движения. Такой настрой является пусковым механизмом для достижения полезного результата в антистрессовой пластической гимнастике.

Занимающиеся в группах антистрессовой пластической гимнастики должны сознательно и творчески относиться к занятиям, стремиться обеспечить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия и заниматься самостоятельно, заботиться о сохранении здорового климата в группе, доброжелательности в общении.

Не допускаются пропуски занятий без уважительной причины, опоздания на занятия, разговоры во время занятий, несоблюдение общепринятых норм поведения.

Существующая связь ритма дыхания, напряжения нервной и сердечно-сосудистой систем, а также высокая нагрузка на нервно-психическую сферу исключает всякое дополнительное воздействие на ритм дыхания, – оно должно оставаться в режиме самонастраивания на физические и нервно-психические напряжения.

Кроме того, в силу релаксирующего характера АПГ и структуры самого метода, значительно усилено воздействие на костно-суставную систему и особенно позвоночник, поэтому использование особенно нагрузочных позиций – «березка» и перенос ног за голову, статические позы, тем более, требующие прогиба позвоночника – может быть лишь в проходном варианте, исключая задержки. АПГ как метод базируется на непрерывном движении и динамической нагрузке, что соответствует безопасному перераспределению напряжений, потому фиксация позиций меняет режим, характер напряжений, и как следствие чревато травмой.

Самостоятельные занятия рекомендуется проводить утром, до завтрака, ежедневно от 10 до 20 мин, или через 1 – 1,5 ч после еды, по комплексу, рекомендованному инструктором.

После занятий рекомендуются гигиенические процедуры. При принятии ванны – добавить столовую ложку соды, после душа и ванны – протереть поверхность тела слабым раствором соды и увлажняющим кремом, чтобы не допустить пересыхания кожи, (поскольку занятия связаны со значительными нервно-психическими нагрузками), вода – может быть жесткой и хлорированной. Кожа лица требует кипяченой воды, лучше использовать детское мыло вследствие роста нагрузок и, соответственно, чувствительности. Во избежание воспалений – не трогать руками (и, тем более, не тереть) кожу лица. При использовании одежды из синтетики необходимо х/б белье для защиты кожи.

Данные Правила направлены на обеспечение безопасного проведения занятий по антистрессовой пластической гимнастике в соответствии с условиями ее апробации.