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 44.03.05_2022_1112.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 71,4
часов на контроль 34,75

Виды контроля в семестрах:
экзамены 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	10			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Лабораторные	24	24	24	24
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	37,85	37,85	37,85	37,85
Сам. работа	71,4	71,4	71,4	71,4
Часы на контроль	34,75	34,75	34,75	34,75
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):
к.филос.н., доцент, П.Я. Захаров; старший преподаватель, С.А. Нагорных П.Зах

Рабочая программа дисциплины
Антистрессовая пластическая гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10 апреля 2025 г. № __8
И.о.зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе антистрессовой пластической гимнастики (АПГ).
1.2	*Задачи:* - ознакомление с новым подходом к физическим нагрузкам и двигательным навыкам; - изучение связей физического движения с психическим состоянием, мышлением и этикой; - освоение сущности состояния комфортности как показателя равновесия процессов жизнедеятельности; - рассмотрение основных закономерностей формирования внутреннего состояния всех участников образовательного процесса (учитель – ученик) в процессе обучения АПГ. - понимание связи этики как проявления высшей природы человека с физическим движением; - совершенствование профессиональных умений на модели антистрессовой пластической гимнастики; - обеспечение достаточного уровня психофизической подготовки (реализация АПГ в повседневной

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Лечебная физическая культура и массаж

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации дополнительных и основных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма

Знать:
- 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.
Уметь:
- 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.
Владеть:
- 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.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма

Знать:
- основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре;
- правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию.
Уметь:
- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта).
Владеть:
- методами формирования общественного мнения о физической культуре как об общей части культуры человечества.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Инте ракт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы						
1.1	Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы. /Ср/	8	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	Реферат
	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/	8	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
2.2	Культура движения и познание. Метод аналогий. Связь этического и физического. Принцип стабилизации. /Ср/	8	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	Реферат
	Раздел 3. Характеристика и отличительные особенности АПГ. Механизм воздействия на организм человека						
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. /Лаб/	8	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
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/	8	12	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 4. Методические основы и организация занятий по АПГ						
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. /Лаб/	8	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
4.2	Распределение нагрузок. Дозирование нагрузок в зависимости от контингента занимающихся. Формирование восстановительных процессов в АПГ. Плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ. /Лаб/	8	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	Тестирование

4.3	Структура занятий. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой. Особенности терминологии в АПГ. Роль ритма и музыкального сопровождения в АПГ. Методические требования к педагогу по АПГ. /Лек/	8	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
4.4	Особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям. /Ср/	8	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 5. Возможности применения антистрессового механизма						
5.1	АПГ и физическая культура. Роль антистрессового механизма в оптимизации тренировочного процесса /Лаб/	8	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	Тестирование
5.2	Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием АПГ применительно к различным возрастным категориям. /Ср/	8	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
5.3	Антистрессовая пластическая гимнастика в системе образования: (дошкольного, школьного, среднего профессионального и высшего). /Ср/	8	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
5.4	Возможности применения АПГ в медицинской практике в том числе для детей с отклонениями от нормы, как профилактика и восстановление здоровья. /Ср/	8	8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 6. Общие рекомендации по практическому применению и перспективы освоения АПГ						
6.1	Советы и наставления по применению АПГ. Перспективы освоения АПГ. Концепция связи этики с практической жизнью, представленная в АПГ. /Ср/	8	7,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 7. Консультации						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	8	0,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 8. Промежуточная аттестация (экзамен)						
8.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	8	34,75	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
8.2	Контроль СР /КСРАтт/	8	0,25	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
8.3	Контактная работа /КонсЭк/	8	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы:
1. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики как нового направления оздоровительной работы.
2. Особенности современной жизни и современной оздоровительной работы.
3. Значение и смысл оздоровительной работы с позиций АПГ.
4. Отличие данного подхода от других оздоровительных методов.
5. Принципы, лежащие в основе антистрессовой пластической гимнастики, их связь с этикой.
6. Антистрессовая пластическая гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
7. Понятия стресс и дистресс.
8. Понятие антистрессового ядра.
9. Тонус и его роль в защите организма.

10. Понятие процесса и его основные характеристики.
11. Роль комфортности при ассимиляции напряжений.
12. Чувство комфортности как проявление высшей или нравственной природы человека.
13. Представление об иерархии процессов с позиции АПГ.
14. Качество процесса и осуществление его контроля в АПГ.
15. Концепция непрерывности процесса в Йоге и в АПГ.
16. Двойственная природа процесса (накопление – импульс). Связь плавного и импульсного движения с позиций АПГ.
17. Иерархия процессов, их связь с этикой.
18. Этические требования к психофизической технике. Качество стимула.
19. Общая устойчивость организма с позиции АПГ.
20. Роль согласованности сфер жизнедеятельности человека. «Автоматическое» и «свободное» движение.
21. Метод аналогий как инструмент познания.
22. Смысл понятия самосовершенствование с позиции Агни-Йоги.
23. Характеристика АПГ как единого подхода к физическому и нравственному здоровью.
24. АПГ как аутотренинг в движении.
25. Особенности тормозного режима движения и его значение.
26. Роль освоения потоковой схемы и навыков образного мышления в повышении общего тонуса организма.
27. Координационные особенности выполнения движений в АПГ.
28. Понятие антистрессовый механизм и его роль в активизации восстановительных процессов.
29. Медитация как подготовительная часть к «автоматическому» движению.
30. Условия формирования «Автоматического и «свободного» движения в АПГ.
31. Основа устойчивости тренировочного эффекта.
32. Роль автоматического движения как психофизической основы самосовершенствования.
33. Роль коллективного движения с позиции АПГ.
34. Роль принципа ненасилия применительно к движению.
35. Принцип распределенности напряжений, его связь с комфортностью восприятия нагрузок.
36. Роль потоковой схемы движения в освоении комплекса АПГ.
37. Совмещение потоковой схемы с поэлементной отработкой комплекса.
38. Распределение нагрузок. Дозирование нагрузок в зависимости от контингента занимающихся.
39. Формирование восстановительных процессов в АПГ.
40. Плавный вход и выход из режима нагрузок в АПГ.
41. Взаимосвязь пространственных и скоростных характеристик и координации движения. Режим дыхания в АПГ.
42. Структура занятий. Организация занятий антистрессовой пластической гимнастикой.
43. Особенности терминологии в АПГ.
44. Роль ритма и музыкального сопровождения в АПГ.
45. Методические требования к педагогу по АПГ.
46. Специфика нагрузок, связанных с ведением занятий по АПГ.
47. Особенности использования АПГ различными контингентами.
48. Роль коллективных и индивидуальных занятий АП.Г
49. Показания и противопоказания к занятиям.
50. Задачи АПГ и физической культуры.
51. Роль антистрессового механизма в оптимизации тренировочного процесса.
52. АПГ как основа непрерывного обучения
53. Цель, задачи и содержание дисциплины АПГ. Требования к результатам ее освоения.
54. Характерные особенности и содержание занятий по АПГ в высшей школе.
55. Модификации учебного материала при проведении занятий АПГ со школьниками.
56. Особенности организации занятий АПГ с дошкольниками.
57. Особенности проведения занятия с элементами АПГ для детей с отклонениями от нормы.
58. Советы и рекомендации по применению АПГ.
59. Перспективы освоения АПГ.
60. Практический смысл самосовершенствования с позиций АПГ.

Контрольные упражнения:
упражнения разминки
Зачетные требования:
выполнить упражнения разминки в замедленном темпе
выполнить упражнения разминки в ускоренном темпе
письменное выполнение зачетных заданий

5.2. Темы письменных работ

1. Антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление оздоровительной работы.
2. Основные задачи и особенности массовых оздоровительных мероприятий.
3. Основные понятия антистрессовой пластической гимнастики и их связь с этикой.
4. Специфика стимуляции в оздоровительной гимнастике и отличие от спорта.
5. Общие подходы к повышению адаптационных возможностей организма в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
6. Сравнительный анализ адаптационной перестройки организма при занятиях традиционной формой оздоровительной физкультуры и антистрессовой пластической гимнастикой.

7. Место антистрессовой пластической гимнастики среди других видов двигательной активности.
8. Антистрессовая пластическая гимнастика как культура движения.
9. Характеристика основных понятий АПГ с позиции иерархии процессов.
10. Основные характеристики процесса освоения антистрессовой пластической гимнастики.
11. Влияние соблюдения иерархии взаимодействия сфер жизнедеятельности на общую стабилизацию организма с позиции АПГ.
12. Соотношение качества процесса и геометрии движения в антистрессовой пластической гимнастике.
13. Реализация принципа ненасилия и комфортности в АПГ как основа техники безопасности освоения напряжений.
14. Антистрессовая пластическая гимнастика как новый подход к здоровью и его прогрессированию.
15. Механизм воздействия антистрессовой пластической гимнастики на организм человека.
16. Активизация восстановительных процессов с помощью АПГ. Роль освоения потоковой схемы и навыков образного мышления.
17. Антистрессовый механизм, как активизация процессов восстановления с учетом их иерархичности.
18. Роль антистрессового механизма в формировании общей устойчивости организма с помощью АПГ.
19. Медитация в АПГ и ее роль в подготовке к «автоматическому» движению.
20. Роль Антистрессовой пластической гимнастики в оптимизации тренировочного процесса спортсменов.
21. АПГ как средство восстановления и совершенствования в спортивной деятельности.
22. Роль «автоматического» движения в АПГ как психофизической основы самосовершенствования.
23. Особенности содержания и структуры занятий антистрессовой пластической гимнастикой в зависимости от контингента занимающихся.
24. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием АПГ.
25. Роль комфортности и ее прогрессирования в управлении физическим процессом с позиции АПГ.
26. Роль физических упражнений в формировании нервно-психической устойчивости, роста тонуса организма, активизации восстановительных процессов с позиции АПГ.
27. Совершенствование потоковой схемы с помощью АПГ и ее влияние на объем и качество воспринимаемой информации.
28. Особенности подхода к лекционно-практической работе в АПГ.
29. Роль синхронизации движений при коллективных занятиях.
30. Роль этического компонента в достижении общей устойчивости и жизнеспособности при занятиях АПГ.
31. Тормозной режим в АПГ и его значение.
32. Роль техники безопасности в освоении комплекса АПГ.
33. Особенности динамики и импульсной техники в АПГ.
34. Особенность подготовки преподавателей по АПГ.
35. Место АПГ в структуре основных профессиональных образовательных программ.
36. Организация учебного процесса в системе среднего профессионального и высшего образования.
37. Специфика АПГ как учебной дисциплины. Организация занятий со студентами.
38. Роль АПГ в совершенствовании образовательного и воспитательного процессов.
39. Характерные особенности и содержание занятий по АПГ в школе.
40. Содержание и организация занятий АПГ в системе дошкольного образования.
41. Методические рекомендации по применению АПГ в системе дошкольного физического воспитания.
42. Организационные особенности занятий АПГ для детей с отклонениями от нормы.
43. Общие рекомендации по практическому применению АПГ.
44. Концепция связи этики с практической жизнью, представленная в АПГ.

5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат. Тестирование

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_abook&view=book&id=682:antistressovaya-plasticheskaya-gimnastika&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74262.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
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	презентация	
	дискуссия	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет
007 А1	Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Рабочее место преподавателя. Фитболы, степ-доска, бодибар

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
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.

Лекционно-практические занятия по АПГ рекомендуется проводить в хорошо проветриваемом и освещенном спортивном зале достаточной вместимости с расчетом освоения динамики движения (бег, перемещения, 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.

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 закалки, рекомендуются занятия босиком. Обязательно наличие аптечки первой помощи.

В теплое время года желательно проводить занятия на открытых спортплощадках и стадионах; для проведения суставного массажа используются коврики.

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 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.