

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР**

ОТЧЕТ

**О ХОДЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЕТЕВОЙ
ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ МБОУ ДО СДЮСШ №1
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ЗА 2020 ГОД**

Руководитель проекта автор–

Плотников А.И., ЗТ РСФСР, почетный работник
общего образования РФ

Научный руководитель- Плешкань А.В., канд. биол.
наук, профессор, ЗР РСФСР

Адрес: 350062, Краснодар, ул. Красноармейская 72,

Телефоны (861)259-59- 03; факс: 259-59-07

Email; sdusshor_lkras@mail.ru

Краснодар, 2020

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ ПРОЕКТА

Автор и руководитель проекта – Плотников Анатолий Иванович, директор МБОУ ДО СДЮСШ

Научный руководитель - Плешкань А.В., канд. биол. наук, профессор, методист МБОУ ДО СДЮСШ

Рабочая группа

1. Плотников А.И. – директор СДЮСШ №1
2. Плешкань А.В. – методист
3. Мартынова Н.В. – методист
4. Плотников Д.А. тренер – преподаватель
5. Шукшов С.В. тренер – преподаватель
6. Новицкая О.В. тренер – преподаватель
7. Дрозд И.В. - методист

ПЛАН ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

муниципальной сетевой инновационной площадки МБОУ СДЮСШ №1 на 2019/20 учебный год

Пояснительная записка

Полное наименование образовательной организации в соответствии с уставом	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа №1 муниципального образования г. Краснодар
Ф.И.О. руководителя ОО, контактный телефон	Плотников Анатолий Иванович, 8 (918) 087-78-88
Адрес ОО, телефон, факс, e-mail	350000 г. Краснодар, ул. Красноармейская, 72 8 (861) 259-59-07, 8 (861) 259-59-03, sdusshor_1kras@mail.ru , sdush1@kubannet.ru
Страница сайта ОО с информацией о МИП (ссылка)	http://sdush1.centerstart.ru/node/1590164
Приоритетное направление инновационной деятельности (в соответствии с приказом ДО № 1418 от 12.08 2019)	Организационно-методическое сопровождение перехода образовательных организаций на ФГОС
Сетевой центр муниципальных сетевых инновационных площадок (МСИП), приложение 5, 6 приказа ДО № 2014 от 31.10.2019г.	МБОУ ДО СДЮСШ № 1
Тема инновационного проекта	Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление управления тренировочным процессом юных спортсменов в период подготовки к соревновательной деятельности
Научный руководитель (консультант) проекта, контактный телефон	Плешкань Адель Васильевна, кандидат биологических наук, профессор НИИ ПФК, методист МБОУ ДО СДЮСШ № 1, 8 -918-11-64-337
Руководитель проекта в ОО (руководитель временной творческой группы), контактный телефон	Плотников Анатолий Иванович, 8 (918) 087-78-88
Состав группы проектировщиков (Ф.И.О., должность в ОО)	Плотников Анатолий Иванович, директор МБОУ ДО СДЮСШ № 1; Плешкань А.В., канд. биол. наук, профессор, методист МБОУ ДО СДЮСШ № 1; Дубовова А.А., научный консультант, канд. психол. наук, Методист МБОУ ДО СДЮСШ № 1 Гунько Л.В.; Методист МБОУ ДО СДЮСШ № 1, Мартынова Н.В.; Тренеры-преподаватели МБОУ ДО СДЮСШ № 1: Новицкая О.В. к.п.н.; Кречетова М.Л.; Захарова Л.А.; Яицкая Е.Н.; Тренер-преподаватель Плотников Д.А.; Шукшов С.В.; Чайковская Ю.В.
Цель проекта	Создание действенного механизма организации (модели) в направлении оптимизации тренировочного процесса на основе применения поэтапной программы психолого-педагогического сопровождения спортсменов.

Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать систему управления и координации совместной деятельности в сети партнеров проекта; 2. Осуществлять обмен программно-методическими, материально-техническими, информационными, кадровыми ресурсами с сетевыми партнерами проекта; 3. Способствовать развитию профессионального мастерства тренеров-преподавателей; 4. Создать условия для выявления, отбора одаренных спортсменов
Цель на 2019/20 уч. год	<p>Проектирование организационно-методического обеспечения сетевого инновационного образовательного проекта по теме психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление управления тренировочным процессом юных спортсменов в период подготовки к соревновательной деятельности</p>
Задачи на 2019/20 уч. год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечь образовательные организации города Краснодара к сетевому взаимодействию по теме проекта; 2. Создать управленческо-педагогический коллектив из сетевых партнеров проекта; 3. Разработать структурные компоненты модели (проекта) сетевого взаимодействия образовательных организаций по внедрению психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов; 4. Создать план совместных мероприятий с организациями-партнерами (консультации, мастер-классы, семинары, конференции и т.д.); 5. Разработать инструментарий для мониторинга инновационной деятельности (система индикаторов, контрольные нормативы и т.д.); 6. Разработать порядок и формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в рамках реализуемого проекта.
Прогноз развития инновационной деятельности в образовательной организации	<p>В рамках сетевого взаимодействия: Проектирование и реализация сетевых проектов, апробация инновационных технологий; Профориентация и знакомство с особенностями работы молодых специалистов по специальности; Привлечение потенциальных сотрудников учреждения, отбор молодых перспективных кадров; Создание системы научно-педагогического обеспечения образовательного процесса в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.</p>
Продукт инновационной деятельности по окончании этапа (в 2020 году)	<p>Методическая разработка по проектированию структурных компонентов модели (проекта) сетевого взаимодействия образовательных организаций по внедрению психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов</p>

Пояснительная записка

В настоящее время для специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, особую актуальность приобретают современные знания и умения по вопросам обучения учащихся и спортсменов на основе внедрения инновационных психолого – педагогических техник, способствующих развитию и совершенствованию как личностных качеств, так и средств нивелирования «стрессовых ситуаций» при участии в конкурсах, контрольных заданиях, тестировании, соревновательной деятельности.

В основе внедрения инновационных техник психолого – педагогического процесса лежит идея полной управляемости педагогическим процессом, воспроизводимости учебного и тренировочного цикла. Педагогическая деятельность учителей физической культуры и тренеров - преподавателей связана с постоянным творческим поиском новых средств и методов оптимизации процесса обучения.

В результате успешной реализации проекта « Психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса детей занимающихся физической культурой и спортом», получения коллективом СДЮСШ №1 статуса «инновационной площадки» нами был подготовлен практический, и научно- методический и экспериментальный материал для применения инновационных техник в учебном и тренировочном процессе. что позволило рекомендовать и обучать специалистов сферы физической культуры и спорт применять психолого – педагогические техники в учебном и тренировочном процессах.

Полученные спортивной школой результаты докладывались на фестивалях «Новые идеи - новой школе», круглых столах организованные МБОУ ДО СДЮСШ № 1 и Краевом научно-методическом центре.

В 2018 г. 6-7 декабря в Москве на V Всероссийском совещании работников дополнительного образования «100 лет системе дополнительного

образования детей: традиции, инновации, перспективы», где с докладом «Организация сетевого взаимодействия организаций дополнительного образования, общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций в области физической культуры и спорта», успешно выступил директор МБОУ ДО СДЮСШ № 1 А.И. Плотников.

В результате нашим социальным партнером стала спортивная школа по прыжкам на батуте из Якутии. В январе 2019 года тренер-преподаватель и 5 спортсменов данной школы проводили на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 тренировочные занятия с применением техник психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

В марте 2019 года на Открытом Краснодарском фестивале педагогических инициатив «Новые идеи – новой школе» два сотрудника от нашего коллектива представили сообщения методиста Плешкань А.В. «Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями» и тренера-преподавателя Николаева О.В. «Программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах», материалы переданы в муниципальный банк результативного инновационного педагогического опыта.

В апреле 2019 г. был проведен Практический семинар в «Психолого-педагогическое сопровождение тренировочных занятий» с участием тренеров-преподавателей, методистов спортивных школ муниципального образования город Краснодар, сотрудников лаборатории научно методических проблем подготовки спортивного резерва института проблем физической культуры и спорта (НИИ проблем ФКиС), который так же дал возможность получить статус не только «инновационной площадки», но статус муниципальной сетевой инновационной площадки.

Информационные мероприятия и практические занятия: проведение мастер класса тренерами Плотниковым Д.А., Шукшовым С.В. способствовали заключению договоров для создания «сетевого

взаимодействия».

В данный период на сайте школы, в разделе «Муниципальная инновационная площадка» размещены следующие **методические материалы**:

1. «Психолого-педагогическое сопровождение, как инновационное направление управления тренировочным процессом" (Плешкань А.В., Плотников Д.А., Новицкая О.В.);

2. «Методические рекомендации по определению отрицательных факторов, влияющих на результат участия в соревнованиях.» (Плешкань А.В., Шукшов С.В.);

3. Авторская методика Новицкой О.В. «Авторская оценочная система в образовательном процессе на тренировочном этапе спортивной акробатики», подробные схемы релаксации, рекомендации для родителей.

4. Образовательные технологии в организации спортивной деятельности акробатов, батутистов и гимнастов.

Заключены договора с 15-ю учебными учреждениями и образовательными организациями:



Проведение на основе дистанционного формата курса программы психологического сопровождения юных спортсменов «Познаю себя, учусь управлять собой», включающего 10 методических и практических занятий на основе обратной связи, письменных, устных отчетов и консультаций вызвало большой интерес и способствовало привлечению в сетевое взаимодействие ещё 5 спортивных коллективов:

Выполненная работа по предыдущему проекту дала возможность участвовать в X Краевом фестивале «Новые идеи-новой школе» и 19 конкурсе инновационных проектов среди образовательных организаций муниципального образования города Краснодара в 2020 - 2021 учебном году и получить статус муниципальной инновационной сетевой площадки.

За отчетный период 2020 года в статусе муниципальной сетевой инновационной площадки выполнен следующий объём работы:

1. Январь – февраль месяц были посвящены организационной работе, изучению интернет ресурсов, опыта других образовательных учреждений, что позволило в дальнейшем целенаправленно решать творческие созидательные задачи по подготовке учебных программ, учебно-тренировочных роликов.

2. С марта 2020 г. по июнь месяцы была применена практика Онлайн формата для использования психолого - педагогических техник при проведении тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения – исполнители ведущий психолог НИИ КГУФКСТ Михитарова Н.Ю., директор СДЮСШ №1 Плотников А.И, методист Плешкань А.В. (см. приложение 1).

Проведение на основе дистанционного формата программы психологического сопровождения юных спортсменов «Познаю себя, учусь управлять собой», включающего методические и практические занятия на

основе обратной связи, письменных, устных отчетов и консультаций вызывало большой интерес и способствовало сетевому развитию муниципальной инновационной площадки на новом уровне.

3. Дистанционный курс, «Сопровождения подготовки юных спортсменов к тренировочным нагрузками и соревновательной деятельности» был направлен на решение следующих задач:

- Повысить мотивацию к занятиям спортом, тренировочным занятиям, соревновательной деятельности;
- Способствовать развитию уверенности в себе, волевых качеств, формирование навыков постановки краткосрочных и долгосрочных целей;
- Развить психические механизмы, способствующие регулировать и управлять своими эмоциями, чувствами , Для решения поставленных в работе задач был разработан дистанционный курс психологического сопровождения юных спортсменов «Познаю себя, учусь управлять собой». Программа состояла из 10 занятий (см. приложение). Содержание каждого занятия включало задания на развитие, формирование высших психологических функций, способствующих активизации внутренних ресурсов организма, развитию мотивации, целеустремленности, самооценки, уверенности в себе, снижению чувства страха и тревоги. Три раза в неделю по WhatsApp юные спортсмены получали задания для самостоятельной работы, выполняли их, присылали ответы психологу, сопровождающему курс. Выполненные задания анализировались, респонденты – спортсмены получали оперативную обратную связь в виде интерпретаций, рекомендаций, голосовых сообщений с комментариями по выполненным заданиям. В популярной социальной сети интернет был создан аккаунт, с размещением рекомендаций для родителей, обсуждение вопросов психологии спорта в детском и подростковом возрасте. Каждому спортсмену рекомендовано вести дневник, в котором он записывал выполненные текущие задания и отмечал свое актуальное настроение. С

респондентами и родителями проводились консультации по видео и мобильной связи.

- Анализ материалов, полученный в процессе выполнения предложенной программы, выявил наиболее часто встречающиеся проблемы, требующие дальнейшей психологической работы: низкая самооценка, повышенная тревожность юных спортсменов, чрезмерное волнение на соревнованиях, расстройства настроения, снижение мотивации при возрастающих требованиях, недостаточно развитые волевые качества.

4. Использование электронных ресурсов интернета позволило в формате Онлайн режима подготовить для тренеров и спортсменов методические материалы по применению кратких текстов аутотренингов (АТ), направленных на мобилизацию деятельности ЦНС, НМС (нервно-мышечной системы), ОДА (опорно-двигательного аппарата) снятия нервно-мышечного напряжения в период проведения тренировочных занятий в режиме ДО (дистанционного обучения). Материалы подготовлены Плешкань А.В. Вепренцевой Н.Ю., Плотниковым А.И. (см. приложение)

5. В результате данной работы подготовлены договора для «сетевого взаимодействия» с Городской ДЮСШ по художественной и эстетической гимнастике (директор Бажукова Г.А.) ЦОП по художественной и эстетической гимнастике (директор Полионова Т.Н.) г. Краснодар, г. Сочи ДСШ № 2. (директор Тодоренко Василиса Александровна).

6. Тренером Е. Соколовой создан свой youtube канал в котором она подробно рассказывала и показывала упражнения из художественной гимнастики.

7. Подготовлено к переизданию с дополнительным методическим материалом методическое пособие:

- Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями (А. В. Плешкань, Г. Ю. Масенко, Д. А. Плотников, С. В. Шукшов);

- Подготовлены к изданию два методических пособия:

- Паспорт психо – функционального состояния спортсмена (Плешкань А.В., Плотников А.И.);

- Оптимизация учебного и тренировочного процесса с применением техник психолого – педагогического сопровождения в период комплексного обучения» (Плешкань А.В. Мартынова Н.В., Михитарова Н.Ю.).

8. В тренировочный процесс спортивной школы внедрены методические рекомендации тренеров преподавателей Колесник О.В., Колесник Л.А. «Техники оздоровления и стимуляции физической работоспособности в спортивной акробатике».

9. Выделено и подготовлено служебное помещение, методические материалы для проведения и организации консультаций, индивидуальных и групповых занятий по ПРТ, АТ, «круглых столов», совещаний с приглашением специалистов сферы физической культуры и спорта г. Краснодара и Краснодарского края.

10. За выделенные средства на реализацию МСИП было приобретено:

- a) Компьютер в сборе (клавиатура, мышка, монитор, системный блок)
- b) Проектор
- c) Экран

Развитие данного проекта и его реализация на городском, в перспективе краевом уровне позволяет объединять педагогические, научные, творческие, административные ресурсы.

В настоящее время в рамках сетевого взаимодействия на базе СДЮСШ №1 студентам гуманитарного колледжа КГУФКСиТ, а также студентам ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» предоставляется возможность проявлять свои педагогические способности в рамках учебной и производственной практик, преддипломных практик, в качестве волонтеров, ассистентов и помощников тренеров-преподавателей.

В результате чего спортивная школа стала площадкой на которой

выпускники факультета спорта и факультета педагогики и психологии выполняют написание выпускных квалификационных работ бакалавров и магистров.

Реализация муниципального инновационного проекта в рамках сетевого взаимодействия позволяет обучающимся СУЗов, ВУЗов обобщать, закреплять полученные знания на практике, знакомиться с особенностями работы по специальности.

Таким образом, руководством СДЮСШ №1 в рамках сетевого взаимодействия ведет и расширяет работу по привлечению потенциальных сотрудников учреждений, отбираются молодые перспективные кадры, которые после получения среднего и высшего специального образования становятся частью педагогического коллектива школы. За время площадки принято 8 молодых специалистов.

Основная цель данного взаимодействия – это внедрение в образовательную деятельность методик, направленных на формирование социально адаптированной личности, с установками на достижение поставленной цели, способной противостоять сложным жизненным ситуациям.

В перспективе СДЮСШ №1 планирует расширять поле деятельности в направлении проектирования и реализации исследовательских, научно-методических, творческих работ совместно с профессорско-преподавательским составом Научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта для обмена опытом и создания системы научно-педагогического обеспечения образовательного процесса в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Приложения

Приложение 1

<https://www.instagram.com/p/B-rTgr6FLRl/?igshid=1jby5r5k1yg3>

Приложение 2

Программа курса дистанционного психологического сопровождения

Название занятия	Цель	Содержание занятия, используемая методика, авторы
Занятие 1. Введение. «Мои цели».	Знакомство, создание настроения на работу, возможности самораскрытия, получение информации о целях участников, их запросах.	Знакомство с участниками. Введение в курс занятий. Выполнение упражнения с использованием метафорических карт «Лестницы. Метафора спусков и восхождений» (авторы Гаврик А.В., Ратникова Е.В.) [4], авторские дополнения Михитарова Н.Ю.). Анализ выполненного задания, рекомендации.
Занятие 2. «Я сам»	Выявление личностных качеств, особенностей, самооценки, уровня взаимоотношений с окружением, актуального настроения юного спортсмена.	Выполнение субтеста «Дерево» комплексного теста «Дом-дерево-человек» (автор Дж. Бук) [9], авторские дополнения (Михитарова Н.Ю.). Анализ выполненного задания. Рекомендации тренерам и родителям.
Занятие 3. «Я умею, я смогу...»	Повышение самооценки, уверенности в себе, своих силах.	Упражнение «Цветок достижений» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.) [7]
Занятие 4. «Мои эмоции»	Повышение эмоциональной компетентности участников, исследование психоэмоционального состояния, обучение техникам самоуправления эмоциями.	Просмотр видео презентации на тему «Мои эмоции», выполнение методики «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигенева, Д.Фролов) [5] Анализ материала методики, рекомендации.
Занятие 5. «Управляю собой»	Обучение доступным техникам самоуправления эмоциональным состоянием	Знакомство с техниками управления эмоциями, настрой на продуктивную тренировку, победу, успешное выступление на соревнованиях. Рекомендации тренерам, родителям.
Занятие 6. «Мое успешное	Повышение самооценки, мотивации к занятиям спортом, активизация	Выполнение мотива кататимно-имажинативного направления психотерапии «Воспоминания из

выступление»	внутренних ресурсов	прошлого» (Обухов Я.Л. [6,8], модификация Михитарова Н.Ю).
Занятие 7. «Я достигаю целей»	Анализ способов достижения цели, повышение мотивации к достижениям в спорте	Выполнение теста «Человек, который срывает яблоко» (Л. Гантт и К. Табон) [1]. Анализ рисунков. Просмотр мультфильма по теме занятия.
Занятие 8. «Моя сила воли»	Исследование уровня развития волевых качеств	Изучение материала по теме «Волевые качества в спорте», выполнение теста «Диагностика волевого потенциала личности» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.) [10] . Анализ результатов, рекомендации спортсменам, тренерам, родителям.
Занятие 9. «Волшебный подарок для друга-спортсмена»	Повышение мотивации к занятиям спортом.	Авторское упражнение «Волшебный подарок» (Михитарова Н.Ю.)
Занятие 10. Завершение курса. «Я желаю себе...»	Подведение итогов, постановка краткосрочных и долгосрочных планов, повышение уверенности в себе.	Авторское упражнение «Пожелание себе» (Михитарова Н.Ю.)

Приложение 3

Результаты курса дистанционного психологического сопровождения юных спортсменов

№ п/п	Вид тестирования	В начале тренинга %	После завершения курса %	Примечание
1.	Преобладание мотивации, успеха	36,5 %	69,4 %	+ повышению в 2,5 раза
2.	Самооценка уровня тревожности: 1. Личностная 2. Реактивная	Низкая 17,4 % 16,2 %	Низкая 15 % 13 % снизилась	+ Незначительно
3.	Готовность к энергетическим тратам	24,6 %	15 % снизилась	+
4.	Вегетативный баланс	12,4 %	67,2 %	Мобилизация всех функций и систем организма
5.	Потребность в покое	63 %	17 %	Повысилось желание к выполнению физических нагрузок

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

Новицкая Оксана Викторовна

тренер – преподаватель МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар
мастер спорта России, кандидат педагогических наук

Актуальность. Тренировки в домашних условиях – это новый вызов для современных спортсменов. Приведем несколько фактов, формирующих сегодняшнюю реальность. В связи с распространением коронавирусной инфекции COVID – 19 в российских школах с 23 марта по 12 апреля 2020 объявлены внеплановые каникулы. В Краснодарском крае с 31 марта по 18 апреля введен карантин по коронавирусу. Жителям запрещено покидать места своего проживания, за исключением жизненно необходимых случаев. Президент России объявил о продолжении самоизоляции жителей страны до 30 апреля 2020.

Актуальная ситуация жизни современного человека в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения о пандемии, государственными и административными решениями, медицинскими рекомендациями, связанными с угрозой заражения и распространения коронавируса, является экстремальной ситуацией. В ней существование человека выходит за пределы обычной, повседневной реальности. Перед каждым из нас встает задача пересмотра ценностно-смысловых отношений к миру и трансформации образа жизни.

В качестве среды взаимодействия тренера с учащимися и их родителями использовалось мобильное приложение WhatsApp. Было создано два чата, предназначенные для детей групп НП 1-3 (Б 1-3) и для спортсменов групп Т 1-5 и СС 1-2 (Б 4-6, У 1-4).

Пояснительная записка. Если рассматривать специфику спортивной акробатики, то у учащихся спортивных школ нет возможности выполнять: а) парные и групповые элементы из-за отсутствия партнера(ов); б) акробатические прыжки из-за отсутствия дорожки, батута, минитрампа, камеры, гимнастического мостика; в) соревновательные композиции из-за отсутствия гимнастического ковра; г) элементы повышенной сложности из-за отсутствия страховки тренера; д) новые вольтижные элементы из-за отсутствия специфического инвентаря – подвесной лонжи.

По нашему мнению, в создавшихся условиях, акцент в тренировках в домашних условиях можно перенести на следующие аспекты: 1) общая и специальная физическая подготовка; 2) техническая подготовка; 3) хореографическая подготовка; 4) семейная акробатика; 5) психологическая подготовка; 6) актерское мастерство; 7) теоретическая подготовка; 8) исследовательская деятельность; 9) аналитическая деятельность.

В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ И СПОРТСМЕНАМ

Уважаемые тренеры и спортсмены предлагаем вам два мини - комплекса физических упражнений по системе **ЦИГУН** (**ЦИ** - внутренняя энергия, **ГУН** – распределение внутренней энергии в организме), как средство, которое необходимо включать в тренировочный процесс, как одну из техник оздоровления и восстановления энергетических ресурсов организма

Гимнастика **ЦИГУН, как гимнастика тела и разума**, способствует более быстрому восстановлению основных систем жизнеобеспечения: сердечно - сосудистой, кровообращения и дыхательной, газообмену, поступлению кислорода в кровь во все органы и ткани. Особенно это важно не только в период ДО, но и так же для видов спорта, тренировки которых проводятся в спортивных залах

Дыхательная гимнастика по системе ЦЫГУН,
Комплекс дыхательных упражнений «Огненный шар», направлен на восстановление потока энергии в человеческом теле. (Все упражнения повторяются от 8 до 16 раз)

№\счет	Содержание упражнения	ОМУ
1 1-2 3-4	И.п. ноги на ширине плеч, р.р. вдоль туловища, поднимаем руки вверх над головой, руки округлить – вдох, медленно опускаем - выдох	Выполнять в среднем темпе. «Дыхание животом» Вдох - через нос, выдох - через рот. На вдохе воздух направляется в область живота, живот округляется, на выдохе – живот втягивается
2. 1-2- 3-4	И.п. тоже Поднимаем округлые руки перед собой на уровень груди, вдыхая, слегка сгибая колени, Медленно опускаем руки - выдох	Смотрим прямо перед собой «Дыхание животом» Вдох - через нос, выдох- через рот
3. 1-2- 3-4	И.п. р.р. округлые перед грудью «держим огненный шар», Медленный поворот влево, и.п. Тоже вправо	Выполнять медленно, плавно Вдох - через нос, выдох- через рот, «Дыхание животом»
4. 1 4 5-8-	И.п. округлые руки «огненный шар» держим над головой Поворот рук вправо, и.п. Поворот влево, и.п	Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно «Дыхание животом»
5.	И.п. ноги пошире, руки вдоль туловища	При повороте головы смотреть через плечо, выполнять в

1-2 3-4 5-6 7-8	поворот головы вправо пауза медленный поворот головы влево пауза	медленном темпе, плавно, без резких движений «Дыхание животом»
6. 1-4 5-8 9-12 13-16	И.п. ноги пошире, руки в кулак внизу Поднимаем округлые руки на уровень груди, разводим правую - вправо прямую левую согнутую влево пауза В другую сторону пауза	Выполнять в среднем темпе Вдох - через нос, выдох - через рот «Дыхание животом»
7. 1-4 5-8 .	И.п. ноги вместе, р.р. перед грудью, правая ладонь руки на левой, поворачиваемся вправо, разводим правую руку вправо, левую - оставляем на уровне плеча, «лучник», поднимаем правую согнутую ногу и выставляем в выпад вправо на пятку, затем разводим руки, как упр.6 «лучник» тоже в другую сторону	Выполнять в среднем темпе Вдох - через нос, выдох - через рот
8 16- 32	Растираем руки, Вкладываем энергию в сердечную чакру	Выполнять энергично, с азартом

Примечание: Данный комплекс дыхательных упражнений по системе ЦИГУН можно выполнять до и после тренировочного занятия.

Самомассаж по системе ЦИГУН Самомассаж можно выполнять стоя или сидя

№	Содержание упражнения	ОМУ
1.	Постукивание зубами	16- 32 раза
2	Положить большой и указательный пальцы на лоб между бровями, выполнять точечный массаж надавливанием круговыми движениями пальцев	Выполнять в среднем темпе 16-32 круговых движения по часовой стрелке
3.	Кончики указательных пальцев положить на пазухи носа и надавливая проводить растирание носа снизу вверх от ноздрей	Выполнять в среднем темпе 12- 16раз
4. 16- 32	Массаж для глаз .Энергично растереть ладони и приложить к закрытым глазам	Пальпинг. Делать 30 легких надавливаний
5	Массаж по БАТ (биологически активным точкам) уха- растирание, разминание,	Выполняем активно, массируя одновременно

	оттягиваем в стороны, вверх - вниз	оба уха в течение 30 сек
6.	И.п. положить руки сзади на почки и выполнять сброс сверху – вниз и в стороны	Выполнять в среднем темпе, активно 16-32 раза
7.	Массаж позвоночника (позвоночного столба) выполняется двумя руками сверху вниз и наоборот, с правой и левой стороны	Выполнять в среднем темпе, особенно крестцовый и поясничный отделы 16-32 раза,
8-	И.п. положить указательный и средний пальцы на затылочные бугры массировать круговыми движениями или сверху вниз	Массаж затылочных бугров основание черепа выполнят в среднем темпе
9	Массаж рук – постукивание кулаками вверх-вниз, по наружной и тыльной сторонам	Выполнять массаж правой и левой руки активно, в среднем темпе 16-32 раза
10	Массаж плеч и лопаток 2 воротниковой зоны проводится поочередно – правой и левой руками	Массаж проводится круговыми движением по и против часов стрелки - 20 – 30 сек.
11.	Массаж шейного отдела И.п. положить все пальцы рук , кроме большого, на шею с двух сторон. Массировать область шейного отдела позвоночника от затылочных бугров до лопаток двумя руками одновременно	Массаж можно проводить круговыми движением по и против часов стрелки, или сверху вниз - 20 – 30 сек.
12.	Набор энергии, активно растираем ладони , основание рук	Растирание рук

Примечание: вам предложены часть основных упражнений для самомассажа, которые рекомендуется выполнять как до так и после тренировочных занятий.

В помощь тренеру и спортсмену, март, 2020 г.

Пример использования техник психолого-педагогического сопровождения при дистанционном обучении

Проведение и организация «дистанционных» тренировочных занятий, особенно когда спортсмены находятся в домашних условиях, требует от тренера применения разумных, «обновленных» методов и техник для мобилизации, желания активно выполнять предлагаемые физические нагрузки

С этой целью для формирования устойчивой мотивации, создания эмоционального положительного фона мы предлагаем вам некоторые психологические техники (педагогические интриги) в виде ментального тренинга .

Варианты «педагогической интриги».

1.Сегодня наше занятие посвящается:

- любимой спортивной школе.....;
- моим родителями и моим любимым бабушке и дедушке....
- Борьбе с коронавирусом, мы его обязательно победим;
- лучшему тренеру, любимому тренеру по.....

2.Я (мы) тренировочное занятие посвящаю моему любимому другу (подруге),».

3.На этом занятии будет определяться рейтинг «Лучший спортсмен на выполнение элементов из соревновательной, обязательной, произвольной программы и т.д.».

4. «Сегодня вы сами судьи. Сами выбираем, сами назначаем»; работаем в образе «Лучший спортсмен», «Я лидер», «Я, как...». «Наполняем душу радостью, успехом», «Это моя лучшая тренировка»; «Побуждаем творческие способности, фантазии», «Образ тепла», «Образ прохлады»

Примечание: Варианты мотивации зависят от цели, задач, возраста учащихся , **главное от вашего креативного мышления**);

В конце и в начале занятия можно провести укороченный сеанс АТ (аутогенной тренировки):

Мой девиз – Борись и побеждай

1.Настрой на тренировку, проводится перед физической нагрузкой.

Мне хорошо и приятно.

Буду усиленно выполнять тренировочную нагрузку.

Дышу глубоко, сердце бьётся ритмично.

Чувствую бодрость во всем моем теле.

Тело напряжено как пружина.

Я полна сил и бодрости, я готов(а) к мышечной нагрузке.

Руки вверх (сделать глубокий вдох, при выдохе дыхание задержать, затем напряжено, и глубоко выдохнуть).

2.Аффирмация на каждый день

Я люблю в жизни каждое мгновение.

Я замечаю повсюду доброту, счастье и любовь.

Я наслаждаюсь собой и общением с миром.

Я наслаждаюсь общением друзьями, родителями, тренером(учителями).

В жизни надо побеждать, моё ключевое слово «Борись».

Эти формулы повторять несколько раз в день

Тексты психосеансов и комплексов физических упражнений, направленных на снижение нервно – мышечного - напряжения, проводятся сразу после занятий самостоятельно или под контролем тренера, родителей.

1. Формулы психотренинга, проговариваются самостоятельно или тренера, родителей).
Выполняются сидя или лежа, с закрытыми глазами. Каждую фразу повторить 3 раза.

1. Сегодня я хорошо потренировалась
2. Я отдыхаю
3. 3. во время занятий я набрался (ся) сил и энергии
4. Я отдыхаю,
5. Все мое тело расслаблено.
6. Тепло и энергия растекаются по всему моему телу
- 7..Мне хорошо и приятно
- 8.Дыхание ровное и спокойное
- 9.Сердце бьется ритмично и замедленно
- 10.Мне легко и приятно
- 11 Я совершенно спокойна(ен).

Комплекс физических упражнений (с элементами йоги) , направленный на растягивание позвоночника и расслабление

№	Описание упражнения	Дозировка	ОМУ
1 *	<u>«Растягивание позвоночника»</u> И.п. сед в позе лотоса. 1-2 – наклон вперед- назад «езда на верблюде»	30 - 60 сек. выполнять в среднем и ускоренном темпе	Руки на бедрах, плечи развернуть, голову держать прямо. Дыхание глубокое - 30сек. и 30 сек.- ускоренное. В конце ФУ (вдох, втянуть живот). Улыбка.
2	«Круг вокруг себя» И.п.- тоже, 1-4 – круговые движения вправо - влево «работаем над талией»	30-60 сек., вторые 15-30 сек. ФУ выполнять быстро ускоренное дыхание	Идет растягивание грудной клетки, найдите свою внутреннюю энергию. В конце ФУ вытянуть ноги - втянуть живот, напрячь ягодицы, анус. Расслабление.
3 *	И.п. тоже, ноги скрестить, руки на плечи 1-2 повороты влево - вправо. Вправо - влево – выдох - вдох. Руки поднимаем вверх.	30-60 сек, вторые 30 сек. ускоряем темп	Вдыхаем кислород, и эндерфины. В конце ФУ руки над головой сомкнуть, затем опустить в «гиламудру»
4 *	И.п. тоже «вращение головой» осторожно и медленно. Все тело приходит в гармонию.	30-60 сек.	Стимулируется деятельность щитовидной, паращитовидной железы, простаты. В конце ФУ расслабление
5	И.п. сед, ноги развести в стороны пошире, р.р. вверх, резкие наклоны к правой и левой ноге. Затем взяться за пальцы ног - удерживать 8 счетов.	6-8 серий.	Гормоны циркулируют по всему телу. Руки поднять вверх, вниз - расслабиться

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ, КАК СРЕДСТВО ВОССТАОВЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Самомассаж в спортивном зале или другом помещении, в саду, парковой зоне, около водоемов, где проводятся тренировочные занятия или выполняются оздоровительные комплексы физических упражнений (гимнастика, акробатика, фитнес, аэробика, упражнения на тренажерах и т.д.) выполняется по БАТ – биологическим активным точкам, особым зонам тела, называемыми рефлексогенными: кисти рук, стопы ушная раковина, надавливанием большим или указательным пальцем.

Перед занятиями проводится возбуждающий самомассаж, после занятий – успокаивающий.

Самомассаж перед занятием в течение 3- 5- 7 мин. (тонизирующий, возбуждающий). Каждое упражнение выполняется 4 – 8 раз

1. «расширяем легкие» .1-4 -И.п. О.с. руки скрестно положить на плечи с поворотами разводим руки в стороны брюшное дыхание- выдыхаем через рот, выдыхаем через нос

2 «улучшаем дыхание» И.п. О.с., руки за спиной, сомкнуты в «замок» На вдохе - максимально сводим лопатки На выдохе на полуприсяде, согнуться, опустить голову к коленям брюшное дыхание- выдыхаем через рот, выдыхаем через нос. Выполняется в среднем темпе

3. «Заряжаемся энергией и бодростью» . И.п. сидя или стоя. Руки вверху над головой переплетены пальцы, кроме большого и указательного. Наклоны туловища вправо - влево На вдохе тянемся всем телом вверх, вытягиваем руки, растягивая позвоночник, на выдохе наклоняем туловище то влево, то вправо

Массаж рекомендуется начинать кистей рук

2 Массаж рук

1. «Умывание рук» 16- 32счета -И.п. О.с. руки вытянуты вперед. Потереть ладонь об ладонь. Ладонной поверхностью одной руки потрите тыльную поверхность другой Выполнять энергично

2 « Кулак» 1-16. И.п. тоже Сжать с силой пальцы рук в кулак, разжать пальцы точно вытягивать вперед Выполнять резко, Можно выполнять поочередно

3. «Пожатие» Положите ладонь одной поперек другой руки, сильно сжимать пальцы. Поменять руки. Повторить Выполнять в среднем темпе

4. «замок» .Сжать руки крепко в замок, разжать Выпрямить пальцы, перемещая их относительно друг друга В таком положении хорошо помассируйте пальцы

5. «Точка от 100 болезней» «Точка скорой помощи» находится между большим и указательным пальцем на пересечение косточек. Массировать большим и указательным пальцами, большим пальцем надавливать между пальцами с тыльной стороны, указательным, с обратной стороны ладони Надавливать на акупунктурные точки с силой, как на правой, так и на левой руке.

6. « Массаж ушной раковины» Массировать нужно все структурные образования уха. Оба уха массировать одновременно энергичными движениями Массировать ушную раковину в течение 1,0-1,5 мин.

7. « Массаж ног». Массаж ног проводится методом похлопывания по наружной ередненаружной и задней поверхности до кончиков пальцев стопы, похлопывание осуществляется сверху вниз по ходу энергии в меридианах Массаж выполняется двумя руками одновременно по одной и другой ноге

Эти несложные виды массажа рук, ушной раковины и ног обладают сильным возбуждающим воздействием и вызывают срочную мобилизацию внутренних ресурсов организма.

Успокаивающий массаж после занятия

После тренировочных занятий рекомендуется восстановительный (успокаивающий) массаж, который способствует нормализации функций нервной системы, дыхания, кровообращения. В зависимости от общего состояния и степени утомления самомассаж проводится 5-7 мин. Массажные движения должны быть медленными, круговыми, легкими. Основные приемы – поглаживание проводится всей ладонью в виде круговых движений.

1. Показаны легкие касательные движения вокруг пальцев.

2. «Умывательные» вокруг лица.

3. Поглаживание шеи спереди сзади.

4. На руках и ногах тщательно массируются внутренние поверхности, на руках - снизу вверх , на ногах- сверху - вниз.

5. Массаж головы проводится ладонью легкими круговыми движениями от макушки вниз.

6. В заключении рекомендуется массаж уха. Он должен быть непродолжительным, массажные движения – легкие.

В помощь тренеру и спортсменам

**ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ, КАК СРЕДСТВО ВОССТАОВЛЕНИЯ И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Самомассаж в спортивном зале или другом помещении, в саду, парковой зоне, около водоемов, где проводятся тренировочные занятия или выполняются оздоровительные комплексы физических упражнений (гимнастика, акробатика, фитнес, аэробика, упражнения на тренажерах и т.д.) выполняется по БАТ – биологическим активным точкам, особым зонам тела, называемыми рефлексогенными: кисти рук, стопы ушная раковина, надавливанием большим или указательным пальцем.

Перед занятиями проводится возбуждающий самомассаж, после занятий – успокаивающий.

Самомассаж перед занятием в течение 3- 5- 7 мин. (тонизирующий, возбуждающий). Каждое упражнение выполняется 4 – 8 раз

1. «расширяем легкие» .1-4 -И.п. О.с. руки скрестно положить на плечи с поворотами разводим руки в стороны брюшное дыхание- выдыхаем через рот, выдыхаем через нос

2 «улучшаем дыхание» И.п. О.с., руки за спиной, сомкнуты в «замок». На вдохе - максимально сводим лопатки. На выдохе в полуприсяде, согнуться, опустить голову к коленям брюшное дыхание- выдыхаем через рот, выдыхаем через нос. Выполняется в среднем темпе.

3. «Заряжаемся энергией и бодростью» . И.п. сидя или стоя. Руки вверху над головой переплетены пальцы, кроме большого и указательного. Наклоны туловища вправо - влево На вдохе тянемся всем телом вверх, вытягиваем руки, растягивая позвоночник, на выдохе наклоняем туловище то влево, то вправо

Массаж рекомендуется начинать с кистей рук

Массаж рук

1. «Умывание рук» 16- 32счета -И.п. О.с. руки вытянуты вперед. Потереть ладонь об ладонь. Ладонной поверхностью одной руки потрите тыльную поверхность другой Выполнять энергично

2 «Кулак» 1-16. И.п. тоже Сжать с силой пальцы рук в кулак, разжать пальцы точно вытягивать вперед Выполнять резко, Можно выполнять поочередно

3. «Пожатие» Положите ладонь одной поперек другой руки, сильно сжимать пальцы. Поменять руки. Повторить Выполнять в среднем темпе

4. «замок» .Сжать руки крепко в замок, разжать Выпрямить пальцы, перемещая их относительно друг друга В таком положении хорошо промассируйте пальцы

5. «Точка от 100 болезней» «Точка скорой помощи» находится между большим и указательным пальцем на пересечение косточек. Массировать большим и указательным пальцами, большим пальцем надавливать между пальцами с тыльной стороны, указательным, с обратной стороны ладони Надавливать на акупунктурные точки с силой, как на правой, так и на левой руке.

6. «Массаж ушной раковины» Массировать нужно все структурные образования уха. Оба уха массировать одновременно энергичными движениями Массировать ушную раковину в течение 1,0-1,5 мин.

7. «Массаж ног» .эМассаж ног проводится методом похлопывания по наружной ередненаружной и задней поверхности до кончиков пальцев стопы, похлопывание осуществляется сверху вниз по ходу энергии в меридианах Массаж выполняется двумя руками одновременно по одной и другой ноге

Эти несложные виды массажа рук, ушной раковины и ног обладают сильным возбуждающим воздействием и вызывают срочную мобилизацию внутренних ресурсов организма.

Успокаивающий массаж после занятия

После тренировочных занятий рекомендуется восстановительный (успокаивающий) массаж, который способствует нормализации функций нервной системы, дыхания, кровообращения. В зависимости от общего состояния и степени утомления самомассаж проводится 5-7 мин. Массажные движения должны быть медленными, круговыми, легкими. Основные приемы – поглаживание проводится всей ладонью в виде круговых движений.

1. Показаны легкие касательные движения вокруг пальцев.
2. «Умывательные» вокруг лица.
3. Поглаживание шеи спереди сзади.
4. На руках и ногах тщательно массируются внутренние поверхности, на руках - снизу вверх, на ногах- сверху - вниз.
5. Массаж головы проводится ладонью легкими круговыми движениями от макушки вниз.
6. В заключении рекомендуется массаж уха. Он должен быть непродолжительным, массажные движения – легкие.

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Вепренцева Н.Ю. Плотников А.И, Плешкань А.В.

В настоящий период, когда образовательные, спортивные школы перешли на дистанционное обучение учащихся, юных и высококвалифицированных спортсменов, которые получают большую психологическую, эмоциональную нагрузку, что может привести к снижению деятельности ЦНС, вызвать негативную реакцию, нежелание самостоятельно с полной отдачей в учебный и тренировочный процесс очень важно использовать психолого – педагогические техники.

Уважаемые тренеры для вас и спортсменов подготовлены краткие тексты аутотренингов (психосеансов, психотренингов), комплексы физических упражнений, психологические игры- задания, направленные на снятие нервно и мышечного напряжения, нормализацию состояния опорно–двигательного аппарата, таких жизненно – важных систем, как сердечно - сосудистая и дыхательная.

1. Тексты психосеансов, комплексы физических упражнений, направленные на мобилизацию деятельности ЦНС, нервно – мышечного аппарата, проводится перед занятием, снижение нервно – мышечного напряжения.

Формулы - тексты, на мобилизацию, оздоровление самоутверждение
(Каждую фразу повторять вслух или про себя 3 раза)

Текст 1.1.Настроение бодрое и веселое.

2.Чувствую прилив бодрости, энергии, уверенности в себе.

3.Я сегодня все смогу и все преодолею.

4.Я хочу быть здоровой и счастливой и буду ею.

5.Я способна «бороться» и «побеждать».

2.Формулы для успешной деятельности (С. Уолкер)

Внимание сосредоточено.Буду усердно тренироваться

Тренируюсь (занимаюсь) с интересом.

Чувствую прилив сил, подъем настроения.

Хочу самостоятельно или под руководством тренера, педагога работать учиться и тренироваться

Мне надо добиться успеха.

Я всегда могу добиться успеха.

Я обязательно добьюсь успеха.

Я сосредоточен (а) и совершенно спокойна (ен).

3 Метод аффирмации – это формулы самовнушения, с их помощью можно ускорить процесс восстановления, создать позитивный настрой на учебный и тренировочный процесс.

Например.1. **Аффирмация на сегодня**

Сегодня я хорошо позанимаюсь.

Я полностью готов(а) к занятиям

Я полностью мобилизован (а)

Я готов(а) действовать

2.Аффирмация на каждый день

Я люблю в жизни каждое мгновение.

Я замечаю повсюду доброту, счастье и любовь.

Я наслаждаюсь собой и общением с миром.

Я наслаждаюсь общением друзьями, родителями, тренером(учителями).

В жизни надо побеждать, моё ключевое слово «**Борись**».

Эти формулы повторять несколько раз в день

Тексты психосеансов и комплексов физических упражнений, направленных на снижение нервно – мышечного - напряжения, проводятся сразу после занятий самостоятельно или под контролем тренера, родителей.

1. Формулы психотренинга, проговариваются самостоятельно или тренера , родителей).
Выполняются сидя или лежа, с закрытыми глазами. Каждую фразу повторить 3 раза.

1. Сегодня я хорошо потренировалась
2. Я отдыхаю
3. Во время занятий я набрался (ся) сил и энергии
4. Я отдыхаю,
5. Все мое тело расслаблено.
6. Тепло и энергия растекаются по всему моему телу
7. Мне хорошо и приятно
8. Дыхание ровное и спокойное
9. Сердце бьется ритмично и замедленно
10. Мне легко и приятно
11. Я совершенно спокойна (ен).

1-й Комплекс физических упражнений (с элементами йоги) , направленный на растягивание позвоночника и расслабление

№	Описание упражнения	Дозировка	ОМУ
1 *	<u>«Растягивание позвоночника»</u> И.п. сед в позе лотоса. 1-2 – наклон вперед- назад «езда на верблюде»	30 - 60 сек. выполнять в среднем и ускоренном темпе	Руки на бедрах, плечи развернуть, голову держать прямо. Дыхание глубокое - 30сек. и 30 сек.- ускоренное. В конце ФУ (вдох, втянуть живот). Улыбка.
2	«Круг вокруг себя» И.п.- тоже, 1-4 – круговые движения вправо - влево «работаем над талией»	30-60 сек., вторые 15-30 сек. ФУ выполнять быстро ускоренное дыхание	Идет растягивание грудной клетки, найдите свою внутреннюю энергию. В конце ФУ вытянуть ноги - втянуть живот, напрячь ягодицы, анус. Расслабление.
3 *	И.п. тоже, ноги скрестить, руки на плечи 1-2 повороты влево - вправо. Вправо - влево – выдох - вдох. Руки постепенно поднимаем вверх.	30-60 сек, вторые 30 сек. ускоряем темп	Вдыхаем кислород, и эндерфины. В конце ФУ руки над головой сомкнуть, затем опустить в «гиламудру»
4 *	И.п. тоже «вращение головой» осторожно и медленно. Все тело приходит в гармонию.	30-60 сек.	Стимулируется деятельность щитовидной, паращитовидной железы, простаты. В конце ФУ расслабление
5	И.п. сед, ноги развести в стороны пошире, р.р. вверх, резкие наклоны к правой и левой ноге. Затем взяться за пальцы ног - удерживать 8 счетов.	6-8 серий.	Гормоны циркулируют по всему телу. Руки поднять вверх, вниз - расслабиться

2 комплекс - включает упражнения на восстановление энергетических ресурсов и активизацию деятельности сердечной мышцы, усиливается циркуляция крови, поток энергии и активизируется деятельность центральной нервной системы

№	Описание упражнения	Дозировка	ОМУ
1 *	И.п. Сед, ноги вперед пошире, взяться за пальцы, тянуть	Выполнять 30-60 сек	ноги в коленях не сгибать, наклон к ноге, лечь на ногу
2	Сед на коленях, ноги вместе,	выполнять 20-	Р.р. вверх вдох, вниз - выдох. Глаза

	р.р. в замок вверх, резко опускать вниз	30- сек	закрыты. Выполнять в среднем темпе.
3 *	И.п. тоже или в лотосе «пожимание плечами»	выполнять 24-32 раза	Плечи одновременно поднимать вверх. После ФУ выполнить 3 вдоха и 3 выдоха. Расслабление
4	И.п. тоже «Повороты с «медвежьим захватом». Поочередно поднимать руки	выполнять 24-32	Р.р. перед грудью скрестно, захват пальцами плечи. Все тело приходит в гармонию
5	И.п. в позе лотоса, р.р. в стороны, вверх «Огненное дыхание».	выполнять 30-60 сек	Р.р. соединять над головой, резко опускать в стороны. Расслабление
6 *	И.п. лотос, р.р. в «гиламудре». Глаза закрыты.		Медитация. Руки как при молитве

Тренеру, учителю важно объяснить необходимость выполнения предложенных психотренингов, комплексов физических упражнений, по возможности выполнять вместе.