

Утверждаю
Заместитель начальника Военно-
медицинской академии имени С.М.Кирова
по научной работе
полковник медицинской службы
« ___ » 15.02.2022 2022 г. Е.Ивченко



**Программа
по оздоровительной физической культуре
ПЛЕЙСТИК**

**Санкт-Петербург
2022 г.**

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Нормативная часть	3
3. Физкультурно-оздоровительный этап	4
4. Методическая часть	5
6. Примерный годовой учебно-тематический план	6
7. Примерный месячный учебно-тематический план	6
8. Методические рекомендации	7
9. Примерный план проведения занятия	8
10. Игра по методу Плейстик	9
11. Контрольные нормативы	10
12. Литература	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа содержит учебный практический материал для физкультурно-оздоровительных занятий по методу Плейстик.

Метод Плейстик представляет собой пример современной оздоровительной технологии, относится к танцевально-игровой телесно ориентированной терапии, разработанной на основе восточных и европейских физкультурно-оздоровительных практик, содержит элементы танца, подвижных игр с мячом и лозаткой (специальной ракеткой); включает состязательную практику.

Плейстик отличается:

Инновационностью, оригинальностью и доказанной эффективностью.

Инновационность (*Инновация — результат инвестирования интеллектуального решения в разработку и получение нового знания, ранее не применявшейся идеи по обновлению сфер жизни людей (технологии; изделия; организационные формы существования социума; и последующий процесс внедрения этого, с фиксированным получением дополнительной ценности)*) метода Плейстик выражается в необычных, нетрадиционных для культуры русского мира формах двигательной активности, имеющих высокий доказанный оздоровительный и развивающий эффект.

Оригинальность метода Плейстик определяется с первых мгновений, когда человек даже просто наблюдает за занимающимися. Кроме этого, в методе Плейстик используется оригинальный инвентарь собственного, российского производства от разработки до внедрения – лозатки (особые ракетки).

Специалистами выявлено оптимизирующее влияние занятий по методу Плейстик на развитие свойств функциональных систем организма человека.

Актуальность обусловлена:

- продлением офицерам срока службы сверх предельного возраста;
 - ухудшением физического состояния военнослужащих при постоянно растущих требованиях к физической подготовленности;
 - увеличением количества военнослужащих, страдающих хроническими заболеваниями, а также большим количеством военнослужащих, получивших травмы на занятиях по физической подготовке;
 - недостаточным вниманием со стороны руководителей занятий по физической подготовке к использованию в тренировочном процессе упражнений оздоровительной направленности;
 - тренировочной направленностью упражнений, содержащихся в НФП-2009г.
- В результате занятий улучшается умственная и физическая работоспособность, повышается стрессоустойчивость, снижается метеозависимость, выравнивается и поддерживается позитивный психоэмоциональный фон.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации процесса на физкультурно-оздоровительном этапе [3].

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности Академии, режимы работы, условия зачисления в физкультурно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки людей на физкультурно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Содержание Программы направлено на освоение знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Рабочая часть Программы построена по принципу постепенности и доступности с дальнейшим расширением возможностей и навыков. Отличительной особенностью Программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Занятие имеет гимнастический, танцевальный и игровой характер и строится по типу общей подготовки (стремление формировать значительный объем двигательных действий).

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для физкультурно-оздоровительных групп (далее – Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказом Министра Обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»;

НФП-2009г;

Методическими рекомендациями по организации профилактических и развивающих оздоровительных занятий в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Приказами и распоряжениями Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова.

Подтверждена Актом о внедрении метода оздоровительной физической культуры «Плейстик» в организацию и проведение всех форм физической подготовки в Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова.

Весь материал Программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая часть Программы построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность Академии, и является основным документом при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах.

В Программе предусматривается освоение объёма знаний, двигательных умений и навыков, развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями партнеров, также оценки своих возможностей.

Концептуальной основой Программы в рамках деятельности Академии является сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения людей, в том числе пред пенсионного и пенсионного возраста.

Физкультурно-оздоровительный этап.

Физкультурно-оздоровительный этап проходит в физкультурно-оздоровительных группах, строится по принципу отдельных курсов и может длиться от одного месяца до полугода.

На физкультурно-оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- привлечение максимально возможного количества лиц, в том числе пред пенсионного и пенсионного возраста к систематическим занятиям в группах активного здорового досуга по методу Плейстик;
- формирование у занимающихся интереса к активным формам здорового досуга, к здоровому образу жизни;
- всестороннее восстановление и гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по Плейстику;
- выполнение специальных нормативов по Плейстику;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- создание школы инструкторов.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая). Средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Организационно-методические указания

Занятия в физкультурно-оздоровительных группах ведутся циклично, в соответствии с программой выбранного курса.

Комплектование учебной группы курса проходит постоянно. Курс начинается при наполнении группы на 70% от критического количества (30 человек).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые практические занятия с теоретическими эпизодами;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Учебный план

Учебный план занятий в группах курса – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки занимающихся. При составлении учебного плана учитывались:

- специфика Плейстика;
- психофизиологические и возрастные особенности участников оздоровительной программы;
- основополагающие положения теории и методики Плейстика.

Тематический план занятий на курсе курса здоровьесбережения и самосовершенствования по направлению «Базовые навыки в системе Плейстик» (восстановление и развитие когнитивных навыков с использованием физических упражнений, направленных на развитие гибкости и пластичности) (16 часов).

Т Е М А	6 часов\нед	Примечание
Теоретическая подготовка	1	
1.Общая физическая подготовка	2	
2.Специальная физическая подготовка	8	
3. Учебные и тренировочные игры	2	
4. Восстановительные мероприятия	1	
5. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.	1	Самоподготовка осуществляется слушателем на основании
6. Зачеты	1	заданий по каждой из дисциплин
И Т О Г О:	16	(тем)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общефизической и специальной подготовленности для слушателей физкультурно-оздоровительной группы

Выполнение упражнений поочередно левой и правой рукой.

1. На координацию №1

1.1. подброс мяча левой рукой у **правого плеча** и прием на лозатку в правой руке 4 повторения.

1.2. подброс мяча левой рукой у **левого плеча** и прием на лозатку в правой руке 4 повторения.

1.3. подброс мяча левой рукой **над головой** и прием на лозатку в правой руке 4 повторения.

2. На координацию №2

- 2.1. вращение вокруг оси с лозаткой и мячом, поворот на 360⁰ вправо и влево.
- 2.2. приседание на двух ногах с опорой на полную стопу.
- 2.3. приседание на двух ногах с опорой на полную стопу с мячом на голове.

3. На концентрацию №3

- 3.1. Стойка на одной ноге 10 сек.
- 3.2. Стойка на одной ноге с мячом на голове 10 сек.
- 3.3. Стойка на одной ноге и раскачивания лозатки с мячом в нижней полусфере во фронтальной плоскости (элемент «Маятник») - 8 повторений.

4. Ловкость №1

- 4.1. Обмен мячом с партнером по специальной траектории.
- 5.3. Обмен мячом с партнерами при помощи лозатки.

ПЛАН
курса здоровьесбережения и самосовершенствования
по направлению «инструктор по Плейстику»
(72 часа).

Т Е М А	6 часов\нед	Примечание
Теоретическая подготовка	6	
1.Общая физическая подготовка	8	
2.Специальная физическая подготовка	28	
3. Учебные и тренировочные игры	12	
4. Восстановительные мероприятия	2	
5. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.	2	Самоподготовка осуществляется слушателем на основании заданий по каждой из дисциплин (тем)
6. Инструкторская и судейская практика.	4	
7. Самоподготовка.	8	
8. Зачеты	2	
И Т О Г О:	72	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общефизической и специальной подготовленности
для инструкторов по Плейстку

Выполнение упражнений поочередно левой и правой рукой.

Выполнить все контрольные нормативы для слушателей физкультурно-оздоровительной группы.

Выполнить 4 базовых элемента Плейстика.

Выполнить танцевально-гимнастическую композицию «Осень».

Выполнить танцевально-гимнастическую композицию «Вальс дождя».

Продемонстрировать методические навыки преподавания базовых элементов Плейстика.

Провести игру по 1-му варианту.

Провести судейство игры по 1-му варианту.

Провести игру по 2-му варианту.

Провести судейство игры по 2-му варианту.

ПЛАН
курса здоровьесбережения и самосовершенствования
по направлению «тренер по Плейстику»
(256 часов).

Т Е М А	6 часов\нед	Примечание
Теоретическая подготовка	6	
1.Общая физическая подготовка	32	
2.Специальная физическая подготовка	64	
3. Учебные и тренировочные игры	66	
4. Восстановительные мероприятия	14	Самоподготовка осуществляется слушателем на основании заданий по каждой из дисциплин (тем)
5. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.	14	
6. Инструкторская и судейская практика.	4	
7. Самоподготовка.	20	
8. Зачеты	46	
И Т О Г О:	256	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общефизической и специальной подготовленности
для инструкторской группы

Выполнение упражнений поочередно левой и правой рукой.

Выполнить все контрольные нормативы для курса инструкторов по Плейстику.

Выполнить самосоставленную танцевально-гимнастическую композицию с двумя лозатками и одним мячом.

Провести игру по 3-му варианту («Витязь»).

Провести игру по 9-му варианту («через границу»).

Провести судейство игры по 3-му варианту.

Провести экспертизу по выполнению танцевально-гимнастической композиции (обязанности члена жюри конкурса).

**Примерный месячный учебно-тематический план из расчета
2 академических часа занятий по 2 раза в неделю**

№№	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
1.	Меры обеспечения безопасных для здоровья занимающихся условий. Основные задачи и содержание курса оздоровительной технологии по методу Плейстик	1	Лекция
2.	Базовые упражнения вводной, подготовительной части занятия (разминка общая и специальная).	2	Методико-практическое занятие
3.	Базовые положения (стойки, шаги, перемещения). Базовые упражнения. Упражнения с концентрацией внимания, суставная гимнастика. Комплекс подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники базовых двигательных навыков.	2	Практические занятия
4.	Базовые элементы с лозаткой и мячом. Игра Плейстик	6	Практические занятия
5.	Освоение техники выполнения упражнений базовых форм 1-го комплекса «КоКоКо» по методу Плейстик.	4	Практические занятия
6.	Тестирование занимающихся (контрольное выполнение с оценкой техники базовых навыков).	1	Практические занятия
7.	ИТОГО	16	

РАЗМИНКА

Разминка необходима перед любыми занятиями физической культурой, будь это атлетическая тренировка или сеанс релаксации.

Набор упражнений для разминки по методу Плейстик тонизирует сердечнососудистую систему, улучшает кровоснабжение головного мозга и мышц организма, улучшает эластичность мышц и сухожилий, создает условия для концентрации внимания во время последующих занятий.

Упражнения разминки выполняются медленно, спокойно. Основная задача во время разминки заключается в отслеживании напряжения частей тела с целью их расслабления.

ЗАНЯТИЯ ПО МЕТОДУ ПЛЕЙСТИК

Методические рекомендации:

- Занятия имеют обще развивающий характер для оздоровления и укрепления организма и специальный характер, направленный на разучивание, закрепление и совершенствование элементов по методу Плейстик;
- Занятия по методу Плейстик организуются по принципу «от сложного к простому» с учетом базовых требований – «не спешить» и «расслабиться». Именно такое построение занятий сможет помочь насладиться маленькой победой над собой в освоении необычных для нашей среды обитания движений и элементов игры;
- Освоение и развитие всех видов двигательной активности в ходе занятий: исходные положения, стойки, повороты, наклоны, перемещения, вращения;
- Систематически, не реже одного раза в месяц проводятся тестовые занятия по пройденному материалу.

Примерный план проведения занятия:

Практические занятия с пояснениями и демонстрацией

Время – 45 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У
1-я часть, Подготовительная (14 мин.)	1. <u>Построение.</u> <u>Инструктаж по технике безопасности</u> 2. <u>Тема занятия</u> <u>Раскрытие темы занятия</u> 3. <u>Разминка:</u> Используется несколько упражнений из специального комплекса разминки по методу Плейстик,	1 мин. 1 мин. 2 мин.	Обратить внимание на форму Назвать темы занятия. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе

	содержащих упражнения, наиболее соответствующие теме занятия.	10 мин.	с максимальной амплитудой.
Основная часть (31 мин.)	1.Обучение новому элементу.	6 мин.	Назвать элемент, показать, дать попробовать выполнить.
			Выполнить элемент, исправить ошибки, акцентировать внимание на особенностях техники.
	2. Повторение изученного элемента.	5 мин.	Повторить изученные элементы отдельно и выполнить их в связке.
			Добиваться максимального развития качества.
	3. Совершенствование элементов в связке.	10 мин.	
	4. Специальные упражнения для развития определенных качеств (гибкость, координация, ловкость, пластичность, ритмичность, музыкальность).	5 мин.	

Заключительная часть (5 мин.)	1. Восстанавливающие, релаксационные упражнения	4 мин.	Дыхательные и растяжка.
	2. Подведение итогов.	1 мин.	Похвалить за хорошо выполненные задания.

В качестве разминки целесообразно проводить комплекс упражнений или часть из комплекса по методу Плейстик, разработанного специально для разминки и утренней зарядки [Методическое пособие по Плейстику].

Заканчиваются занятия упражнениями с высоким стабилизирующим эффектом, содержащим элементы растяжки и релаксации [Методическое пособие по Плейстику].

ИГРА по методу ПЛЙСТИК

Особое место в методе Плейстик отведено игре.

Игра по методу Плейстик отличается двумя признаками.

1. В игре по методу Плейстик отсутствует прямое противодействие противнику, что снимает агрессивность.
2. Игра по методу Плейстик имеет бесконечное количество вариантов, нет предела в совершенстве, в том числе;
 - игра в «пляжном» варианте на свободной площадке без ограничений;
 - игра двух ассистентов с одним игроком;
 - игра парная через сетку;
 - игра командная (4 игрока) через сетку;
 - игра групповая, командная, насчитывающая более четырех участников в кругу;
 - игра двумя и более лозатками у одного игрока;
 - игра одновременно двумя лозатками у одного игрока и мячами по количеству игроков и другие.

К уникальным особенностям игры по методу Плейстик относятся:

- а) самый низкий уровень травматизма среди игровых видов. За всю историю существования метода Плейстик не зарегистрировано ни одного факта травмы, связанной с занятиями Плейстиком;
- б) отсутствие ударов и бросков, разрешены лишь передачи;

- в) оригинальный эргономичный инвентарь;
- г) возможность играть на любой ограниченной территории, даже в небольшом помещении;
- д) нет ограничений по возрасту и здоровью.

В психологии игры изначально заложены взаимопонимание и забота о партнере, игра не имеет почвы для агрессивности, однако стимулирует самосовершенствование.

Плейстик, как игра с минимальным уровнем травматизма, высокоэффективна как метод поддержания стабильного жизненного тонуса.

Плейстик игра партнерская.

Состязательность при игре заключается в соперничестве между командами. Основное отличие от всех известных видов спорта в отсутствии соперника в процессе игры.

В психологии игры изначально заложены взаимопонимание и заботливость по отношению к партнеру, игра не имеет почвы для агрессивности, однако стимулирует самосовершенствование. Являясь игрой с предельно низким уровнем травматизма, Плейстик высокоэффективен, как инструмент поддержания устойчивого жизненного тонуса.

Игра по методу Плейстик

К уникальным особенностям метода Плейстик относятся:

- а) отсутствие ударов и бросков, разрешены лишь передачи. Самый не травматичный из игровых видов;
- б) оригинальный эргономичный инвентарь;
- в) возможность играть на любой ограниченной территории, даже в небольшом помещении;
- г) нет ограничений по возрасту и здоровью.

Игра по методу Плейстик ведется с помощью лозатки (специальной ракетки) и специального мяча.

ЛОЗАТКА (рис.1)

Аутентичное изделие из мягкого древесного (как правило, ивового или подобного) прута толщиной 6-9 мм, по образу похожа на ракетку для бадминтона или большого тенниса с особыми свойствами и качествами, обеспечивающими специфические требования.

Игровое поле в виде круга, внутренним диаметром 180 мм заплетено в виде произвольного узора из натуральных нитей толщиной 0,6-2,3 мм.

Допустимый провис плетеного полотна не менее 15 мм, не более 35 мм под мячом «КоКоКо».

Юнкер-лозатка, укороченный вариант лозатки, с сохраненными параметрами, за исключением общей длины, равной 360 мм. Предназначена для использования в ограниченных пространствах, в основном для детей и подростков: школьников, курсантов, студентов. Её удобно носить в сумке, портфеле, рюкзаке.

Мяч «КоКоКо» (концентрация, координация, коррекция), диаметром 58-70 мм, с мягкой гуттаперчевой оболочкой, частично наполнен мелкофракционным металлизированным песком, весом 50-65 грамм.

Смысл игры сводится к набору баллов одной командой за единицу времени. Количество игроков и время на один фрейм определяется выбранным вариантом игры.

**Конфигурации передач в методе Плейстик
бывают четырех уровней сложности:**

Подкова (1 балл) – простая передача, когда лозатка с мячом идет по простой дугообразной траектории.

Зигзаг (2 балла) – или закрытая передача усложнена траекторией, при которой мяч передается из-за спины, из-под ноги, из-за плеча и т.п.

Волчок (3 балла) – передача считается выполненной, если игрок успешно передал мяч партнеру, совершив поворот вокруг своей оси на 360⁰.

Жонглер (4 бала) – передача считается выполненной, если игрок успешно принял мяч на лозатку за спиной и, проведя его по траектории, передал партнеру.

Баллы засчитываются только в случае, если лозатка принимающего партнера коснулась мяча.

По истечении контрольного времени рефери останавливает игру. После завершения игры всеми командами – участниками турнира судейская коллегия подсчитывает результаты, подписывает итоговый протокол турнира и определяет победителей.

В случае ничьей выигрывает команда, у которой количество подач меньше.

При организации турнира с участием разновозрастных категорий игроков в одной команде, подсчет баллов ведется по сложной схеме, это способствует созданию команд, в которых состоят пожилые и совсем юные.

Разница в возрасте игроков является стартовым балом перед началом игры. **Чем больше разрыв между возрастом игроков, тем лучше их стартовые**

условия.

ПРИМЕР:

Анна, возраст 70 лет;

Иван - возраст 20 лет.

$$70-20=50$$

$$70+20=90$$

$$90+50=140$$

Стартовый балл = 140.

Во время игры команда Анна-Иван набрала 150 баллов. Общий результат игры = $150+140=290$ баллов.

Варианты игры с лозаткой и мячом.

Игра начинается с подачи.

Очередность подачи не устанавливается.

Повторная подача осуществляется в случаях:

Если мяч был подан без команды судьи.

Если порядок подачи был не верным.

Если во время подачи оба игрока нарушили правила.

Если мяч упал, время не останавливается, мяч вводится в игру без команды судьи,

Подача зачетных баллов не приносит.

Не приносят зачетных баллов нарушения:

Касания мяча какого-либо предмета кроме лозатки;

Касания лозаткой или одеждой какого-либо предмета, в том числе пола или лозатки партнера;

При выполнении передачи игрок делает более одного шага;

При передаче игрок выполняет оборот больше, чем на 360^0 ;

Присутствуют прерванное ведение, толчок, встряхивание, добавление силы;

Мяч жёстко контактирует с лозаткой, пружиня от её поверхности, слышен характерный звук удара;

Прерванное ведение мяча в результате преобразования (искажения) траектории;

Двойное приложение силы в процессе выброса мяча;

Удержание мяча на лозатке;

Реверсивное ведение мяча, пример: направление движения лозатки при приёме было по часовой стрелке, а при передаче изменилось на противоположное;

Добавление силы в виде толчка, удара или запястье сообщает дополнительный импульс мячу;

Повторение одного элемента третий раз подряд.

Вариант 1. (оздоровительно развивающий). Два игрока, у каждого по одной лозатке, один мяч (возможно с лентами). За одну минуту (1 фрейм), игроки выполняют максимально возможное количество передач. Во 2-м фрейме игроки держат лозатку в другой руке. Игра (гейм) длится две минуты.

Вариант 2. (развитие двигательных навыков). Два игрока, у каждого по одной лозатке, два мяча (возможно с лентами). За одну минуту (1 фрейм), игроки выполняют максимально возможное количество передач. Во 2-м фрейме игроки держат лозатку в другой руке. Игра (гейм) длится две минуты.

Вариант 2а. (развитие двигательных навыков и координационных способностей) Два игрока, у каждого по две лозатки, два мяча (возможно с лентами). За одну минуту игроки выполняют максимально возможное количество передач.

Вариант 3. (совершенствование лидерских качеств в коллективном взаимодействии). Состав команды – три игрока. По две лозатки у каждого. Два мяча.

Витязь (главный игрок) и два облака (ассистента).

Игра (гейм) длится 3 минуты без перерыва.

Облака льют дождь (совершают передачи).

Витязь играет жемчужными брызгами.

По команде рефери (через 1 минуту), не останавливая игры, происходит смена Витязя.

Результативные передачи считаются только у Витязя.

Во время игры одинаковые конфигурации передач повторяются не более двух раз подряд. Третье и последующие повторения одной конфигурации не считаются ошибкой и не служат причиной для остановки игры, но зачетных баллов команде не приносят.

Вариант 4. (совершенствование двигательных навыков и координационных способностей в парном взаимодействии) Два игрока, у каждого по две лозатки, один мяч. За две минуты игроки стремятся набрать максимально возможное количество баллов, при этом результативной считается только одна передача каждой из известных конфигураций.

Варианты партнерской игры с лозаткой и мячом через сетку (ленту)

Вариант 5. (оздоровительно развивающий). Два игрока, у каждого по одной лозатке, один мяч (возможно с лентами). За одну минуту (1 фрейм), игроки выполняют максимально возможное количество передач. Во 2-м фрейме игроки держат лозатку в другой руке. Игра (гейм) длится две минуты.

Вариант 6. (развитие двигательных навыков). Два игрока, у каждого по одной лозатке, два мяча (возможно с лентами). За одну минуту (1 фрейм), игроки выполняют максимально возможное количество передач. Во 2-м фрейме игроки держат лозатку в другой руке. Игра (гейм) длится две минуты.

Вариант 6а. (развитие двигательных навыков и координационных способностей) Два игрока, у каждого по две лозатки, два мяча (возможно с лентами). За одну минуту игроки выполняют максимально возможное количество передач.

Во время игры одинаковые конфигурации передач повторяются не более двух раз подряд. Третье и последующие повторения одной конфигурации не считаются ошибкой и не служат причиной для остановки игры, но зачетных баллов команде не приносят.

Вариант 7. Два игрока, у каждого по две лозатки, два мяча. За две минуты игроки выполняют максимально возможное количество передач, при этом каждая конфигурация приносит баллы при первом выполнении. Последующие повторения этой же конфигурации баллов не приносят.

Игра с лозаткой и мячом через границу (глухое препятствие)

Проводятся все варианты игры, что и через сетку при условии, что игроки не видят друг друга, ведя игру «в слепую» через глухое препятствие, высотой не менее 190 см и шириной не менее 300 см.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ и ЛИТЕРАТУРА

НФП - 2009;

Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник Спорт, 2016 г, 616 с.

Агаджанян Н.А., Ананьев В.А., Андреев Ю.А. и др. Основы валеологии: в 3 кн. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 23–31.

А.В. Лаптев. Монография «Влияние оздоровительных занятий по методу Плейстик на женщин пожилого возраста», КПУ, 2020. Запорожье, из-во КПУ, 85 стр.

Вайнер, Э.Н. / Э. Н. Вайнер. «Валеология» - Москва: Издательство «Флинта», 2016 - 449 с.

А.В. Лаптев, Н.Ю. Корнилова, Л.А. Паташова, Н.В. Майгула. «Плейстик, как метод активного психофизического совершенствования», здоровьесберегающие технологии в массовой физкультурно-оздоровительной работе, Учебное пособие ГИЭФПТ, из-во ГИЭФПТ, 2019, 78 стр.

Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н.КУРЫСЬ. – М.: Советский спорт 2013. – 368 с.

Л.А. Песоцкая, А.В. Лаптев, Н.Г. Кучук

ГВУЗ «Медицинская академия МОЗ Украины», Днепропетровск
Днепропетровская областная федерация фитнеса, Днепропетровск
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьков
Анализ работы оздоровительного комплекса «Плейстик». Статья. Системы обработки информации,
2014 выпуск 6 (122) стр. 163-166

Физическая рекреация: учебник /под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.

С.П. Евсеев. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/. – Издательство «Спорт» 2016. – 500 с.

Ярцев В.В. Свойство человека объединять энергией и информацией клетки своего физического тела .
В.В. Ярцев // Сознание и физическая реальность. – Т. 3, № 4. – 1998. – С. 52-58.

Богачихин М.М., Гу Люсинь. Тайцзи цюань стиль Чэнь. Москва, 1996 - С.425.

Вон Кью Кит "Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике", изд. Гранд: Москва, 2001г.

Грей Уолтер. Живой мозг. – М.: Мир, 1966.

Гуровец Г.В. Реабилитация психомоторных нарушений на занятиях ЛФК / Дефектология № 1, 1999.

Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. — Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. 608 с.

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.

Листова М.Л. «Выносливость - важный показатель здоровья человека» //Программа проблемы двигательной активности//. - 2010. 40-с.

Асташова Ю. В. Геронтомаркетинг в индустрии массового спорта: перспективы и проблемы развития в условиях российского потребительского рынка // Вестн. Южно-Урал. гос. ун-та. Сер.: Экономика и менеджмент. - 2016. - Т. 10, № 4. - С. 122-127.

Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2015. - 424 с.