

Утверждаю
Врио заместителя начальника Военно-
медицинской академии имени С.М.Кирова
по научной работе
полковник медицинской службы
«20» 12.2022 г. Д.Овчинников



**Программа
физической реабилитации
по методу
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-реабилитационных занятий по методу Плейстик.

Метод Плейстик представляет собой пример современной оздоровительной и реабилитационной 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 рекреационной и реабилитационной эффективностью.

Инновационность метода Плейстик выражается в необычных, нетрадиционных для культуры русского мира формах двигательной активности, имеющих доказано высокий оздоровительный и реабилитационный эффект.

(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.

Оригинальность метода Плейстик определяется с первых мгновений, когда человек даже просто наблюдает за другим занимающимся.

Кроме этого, в методе Плейстик используется оригинальный инвентарь собственного кустарного производства от разработки до внедрения – лозатки (особые ракетки).

Специалистами выявлено оптимизирующее влияние занятий по методу Плейстик на восстановление и развитие когнитивных особенностей, что особенно важно для людей, погруженных в посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Плейстик также положительно влияет на развитие свойств функциональных систем организма человека.

При проведении физкультурно-психологической реабилитации реализуется комплекс медицинских, психологических и общих оздоровительных мероприятий по восстановлению боеспособности (работоспособности) военнослужащих.

Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» гарантирует инвалидам право на достойную и полноценную жизнь, создание такой инфраструктуры, которая снимает барьеры между инвалидами и здоровыми людьми. Однако в настоящее время равенство прав носит преимущественно декларативный характер по причине отсутствия реальных условий их практической реализации. Несмотря на богатый фонд имеющихся научно-методических разработок по адаптивной физической культуре (особенно, в области лечебного и образовательного направлений), приходится констатировать отсутствие трудов, посвященных разработке программ физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Актуальность обусловлена:

- возможностью для лиц, ставших инвалидами вследствие участия в боевых действиях получить специальность, создающую условия для их эффективной социализации, работая инструктором по Плейстику;
- продлением офицерам срока службы сверх предельного возраста;
- ухудшением общего физического состояния военнослужащих в результате участия в боевых действиях, получения ранений, контузий и травм;
- 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;

– реабилитационной направленностью действий, в соответствии с требованиями, изложенными в нормативно-правовых актах Министерства здравоохранения и Министерства обороны РФ:

- от 27.05.1998г. № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих»;
- от 21.11.2011г. № 323-ФЗ (редакция от 27.02.2018) «Об основах здоровья граждан в РФ»;
- Приказ Министра Обороны РФ от 15.03.2011 № 333 (ред. От 15.11.2018) «О порядке санаторно-курортного обеспечения в ВС РФ»;
- Приказ Минздрава РФ от 31.07.2020 № 788н «Порядок организации медицинской реабилитации взрослых».

В основу Программы заложена целевая установка концепции - физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями и их социальная адаптация посредством приобретения знаний, мотивационных установок и навыков по компенсации недостающих функций в процессе занятий гимнастическими упражнениями

Показаниями к физкультурно-психологической реабилитации (далее – реабилитация) являются наличие психологического признака или сочетание нескольких психологических признаков, в том числе:

- снижение адаптационных возможностей, тревожные, пессимистические, депрессивные или другие негативные результаты, выявляемые при проведении психологического обследования с использованием тестов;
- нарастание астенических симптомов: чувство усталости, быстрая утомляемость, снижение когнитивных функций и (или) памяти, рассеянность, физическая и психическая заторможенность, непродуктивная деятельность.
- признаки нарастания психологической дезадаптации, проявляющиеся в снижении качества и объема выполняемых военнослужащим задач, в том числе повседневных обязанностей, при заметном желании военнослужащего выполнить порученное;
- субъективная оценка самим военнослужащим ухудшения самочувствия с указанием на изменение работоспособности, чувство внутреннего напряжения;
- функциональные невротические и соматоформные расстройства без резко выраженных и стойких тревожных, фобических, депрессивных, ипохондрических и истерических проявлений:
- состояние системы кровообращения, отражающее нарушения координации вегетативной регуляции (дисбаланс адренергических и холинергических влияний);
- преходящие вегетативные проявления после незначительного психоэмоционального напряжения в виде нарушений сердечного ритма, колебаний артериального давления.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки специалистов по реабилитации на основе метода Плейстик 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).

Формы работы:

учебно-тренировочные занятия, индивидуальные и групповые занятия, соревнования.

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 по реабилитации в индивидуальном порядке и в 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.

Этап физкультурно-психологической реабилитации.

Физкультурно-психологический этап проходит в физкультурно-оздоровительных группах, строится по принципу отдельных курсов и может длиться от 15 до 30 суток.

На этапе физкультурно-психологической реабилитации решаются следующие *задачи*:

- формирование у занимающихся интереса к оригинальным формам активной физической деятельности;
- восстановление и гармоничное развитие физических способностей и двигательных качеств с учетом специфических особенностей, как результата ранения или иного повреждения;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств.

Оценочно-аналитический компонент

- повышение мотивации на здоровье, и расширение возможностей организма реабилитантов;
- обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- повышение уровня развития физических качеств реабилитантов средствами гимнастики и игры Плейстик;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля;
- обеспечение открытости системы занятий для реабилитантов и общественности;
- профилактика заболеваний.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по Плейстику;
- выполнение специальных нормативов по Плейстику;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- успешная сдача аттестационных тестов лицами, проходящими курс подготовки 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 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 программы;
- основополагающие положения теории и методики Плейстика.

Тематический план занятий на курсе

общая группа «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 заданий по каждой из дисциплин (тем)
6. Зачеты	1	
И Т О Г О:	16	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общефизической и специальной подготовленности

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.

Примечание: Для лиц с повреждениями верхней конечности или ее отсутствием, допустимо выполнение нормативов одной рукой. Для лиц с критическими повреждениями или отсутствием нижних конечностей проводится курс по индивидуальной программе.

ПЛАН

курса по направлению «инструктор по Плейстику» (36 часов).

Т Е М А	6 часов\нед	Примечание
Теоретическая подготовка	6	
1.Общая физическая подготовка	4	
2.Специальная физическая подготовка	12	
3. Учебные и тренировочные игры	6	
4. Восстановительные мероприятия	2	
5. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.	2	
6. Инструкторская и судейская практика.	4	
И Т О Г О:	36	Самоподготовка осуществляется слушателем на основании заданий по каждой из дисциплин (тем)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для инструкторов по Плейстку по общефизической и специальной подготовленности

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.

Примечание: Для лиц с повреждениями верхней конечности или ее отсутствием, допустимо выполнение нормативов одной рукой. Для лиц с критическими повреждениями или отсутствием нижних конечностей проводится курс по индивидуальной программе.

Прошедшие курс «Инструктор по Плейстику» и успешно славшие аттестационные тесты получают государственный сертификат, подтверждающий их квалификацию.

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	
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	Самоподготовка осуществляется слушателем на основании заданий по каждой из дисциплин (тем)

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).

Примечание: Для лиц с повреждениями верхней конечности или ее отсутствием, допустимо выполнение нормативов одной рукой. Для лиц с критическими повреждениями или отсутствием нижних конечностей проводится курс по индивидуальной программе.

Прошедшие курс «Тренер по Плейстику» и успешно славшие аттестационные тесты получают государственный сертификат, подтверждающий их квалификацию.

**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 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».	4	Практические занятия
6.	Тестирование занимающихся (контрольное выполнение с оценкой техники базовых	1	Практические занятия

	навыков).		
		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,	1. <u>Построение.</u>	1 мин.	Обратить

<p>Подготовительная (14 мин.)</p>	<p><u>Инструктаж по технике безопасности</u></p> <p>2. <u>Тема занятия</u></p> <p><u>Раскрытие темы занятия</u></p> <p>3. <u>Разминка:</u> Используется несколько упражнений из специального комплекса разминки содержащих упражнения, наиболее соответствующие теме занятия.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>внимание на форму</p> <p>Назвать темы занятия.</p> <p>Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с возможной максимальной амплитудой.</p>
<p>Основная часть (31 мин.)</p>	<p>1.Обучение новому элементу.</p> <p>2. Повторение изученного элемента.</p>	<p>6 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Назвать элемент, показать, дать попробовать выполнить.</p> <p>Выполнить элемент, исправить ошибки, акцентировать внимание на особенностях техники.</p> <p>Повторить изученные элементы отдельно и выполнить их в связке.</p> <p>Добиваться максимального развития качества.</p>

	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 2. Подведение итогов.	4 мин. 1 мин.	Дыхание и растяжка. 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.

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.

ЛОЗАТКА

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) – передача, когда лозатка с мячом идет по дугообразной траектории в нижней полусфере.

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 360^0 .

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

**Конфигурации передач в методе Плейстик
для игроков на колясках:**

Подкова (1 балл) – передача, когда лозатка с мячом идет по дугообразной траектории в нижней полусфере.

Арка (2 балл) – передача, когда лозатка с мячом идет по дугообразной траектории в верхней полусфере.

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 назначается переигровка.

При организации турнира с участием разновозрастных категорий игроков в одной команде, подсчет баллов ведется по сложной схеме. Это мотивирует к 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 выше их стартовые условия.

ПРИМЕР:

Анна, возраст 70 лет;

Иван - возраст 10 лет.

$$70-10=60$$

$$70+60=130$$

Стартовый балл = 130.

Во время игры команда Анна-Иван набрала 150 баллов. Общий результат игры = $150+130=280$ 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.

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 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.

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.

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 балы 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. Игра ведётся «в слепую» через глухое препятствие, высотой не менее 190 см и шириной не менее 300 см.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ и ЛИТЕРАТУРА

НФП - 2009;

Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости / А.Э. Болотин, А.М. Сабанин, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук и др. // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2016. – № 1 (53). – С. 256-259.

Болотин, А.Э. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук и др. // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156

Шкляренко А.П. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко. – Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета, 2016. – 43 с.

Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Сильчук, В.В. Рябчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 9 (175). - С. 273-276.

Сильчук, А.М. Анализ эффективности применения методики оздоровительной физической культуры для коррекции состояниями здоровья военнослужащих: монография / А.М. Сильчук. – СПб.: Политех-Пресс, 2022.–193 с.

Сильчук, А.М. Разработка и реализация современной педагогической модели оздоровительной физической культуры / А.М. Сильчук. – СПб.: Политех-Пресс, 2022.–193 с.

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.

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.

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.

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

«Исследование физического состояния военнослужащих разных возрастных групп, и его коррекция с помощью программ оздоровительной физической культуры», отчет по НИР / рук. И.И. Стороженко; шифр «Здоровье», № ВМА.03.07.2022/0030. – СПб.: ВМедА, 2022.– 125л.