

«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309



Национальный проект «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ и АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ»

Нужно, чтобы у людей была мода на здоровый образ жизни.

Президент Российской Федерации В.В. Путин



ПЛЕЙСТИК объединяет



Стремительно развивающееся массовое движение, направленное на организацию интересного досуга, укрепление здоровья, расширение круга общения, освоение новых видов физической активности.



ПРОБЛЕМА

Геронтология (*от гр. «gerontos»*, «старец») – наука, изучающая процессы старения живых существ, способы замедления этих процессов, ищащая средства, которые помогающие людям максимально долго сохранять дееспособность.



Молоды душой, здоровы телом, активны умом



МИССИЯ ПРОЕКТА

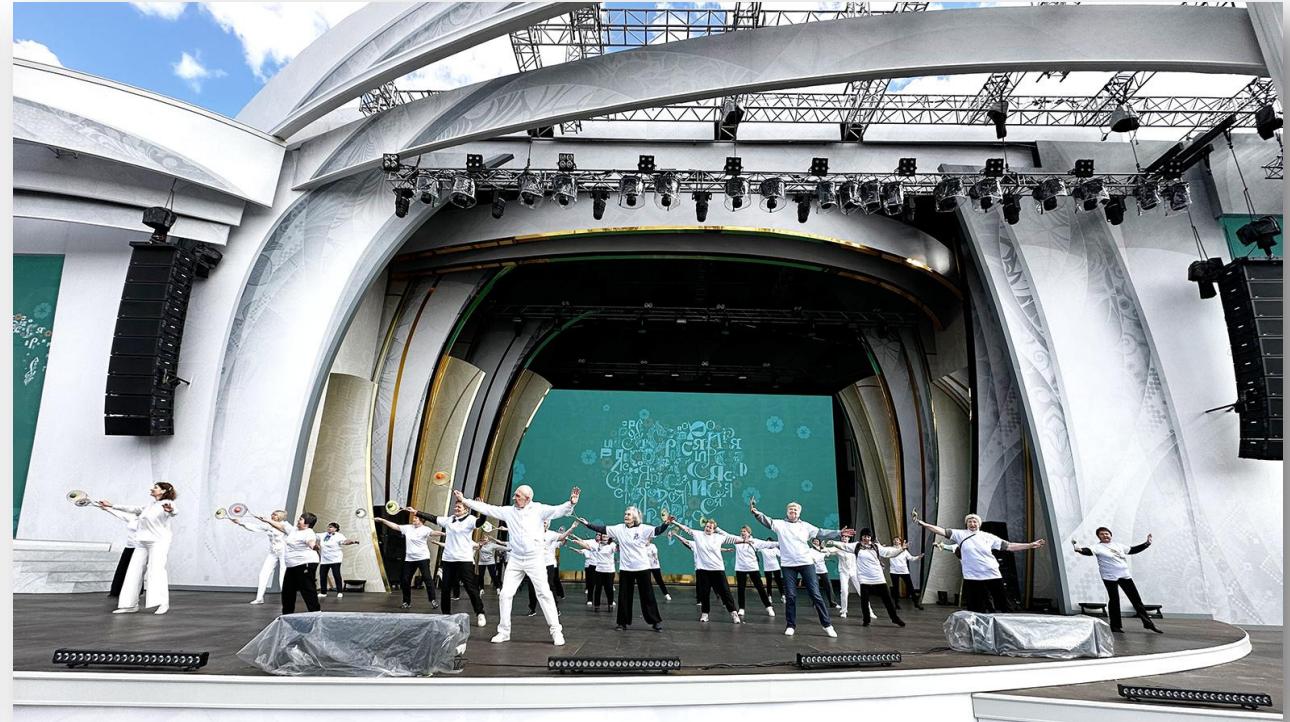
Пожилые люди, которые регулярно, предпочтительно – ежедневно занимаются Плейстиком, демонстрируют улучшающиеся, но, как минимум стабильные общие когнитивные показатели, вербальное мышление и память, чем те, кто уклоняется от системной физической активности. Всё это позволяет замедлить процесс старения мозга и снизить риск развития деменции. Занятия позволяют поддерживать в тонусе суставы и мышцы, улучшить координацию движений.





ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Фактор объединения участников программы обусловлен постоянной мотивацией к занятиям, которые выливаются в массовые праздники: фестивали, конкурсы, турниры... Одновременно, при наличии азартности и стремлении к состязательности в природе Плейстика отсутствует агрессивное соперничество.





Организация занятий в центрах социального обслуживания пенсионеров, в домах отдыха, пансионатах, санаториях, в центрах физкультуры, спорта и здоровья, муниципальных залах и просто во дворах.

ЗАДАЧА



Молоды душой, здоровы телом, активны умом



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

На основе учебных пособий и методических рекомендаций ведутся занятия по методу Плейстик для самых разных групп: детей и подростков, взрослых и пожилых. Есть даже турнир «Бабушки и внуки»
Плейстик – это активность для всех!





ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Лозатки и мячи КоКоКо.

Лозатка – специальная ракетка из мягкого ивового прута толщиной 6-9 мм, аутентичное изделие ручной работы, с особыми свойствами и качествами, обеспечивающими специфические требования, предъявляемые к занятиям Плейстиком.





ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Мяч КоКоКо.

Концентрация, координация, коррекция. Мяч диаметром 58-70 мм, в мягкой гуттаперчевой оболочке, частично наполнен мелкофракционным металлизированным песком, весом 50-65 грамм.





ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Мирные чаки.

Чаки, стилизация от «нунчаки». Выполнены из легких материалов, мягкие, в цветной оболочке. Изделие ручной работы, с особыми свойствами и качествами, обеспечивающими специфические требования, предъявляемые к занятиям Плейстиком.

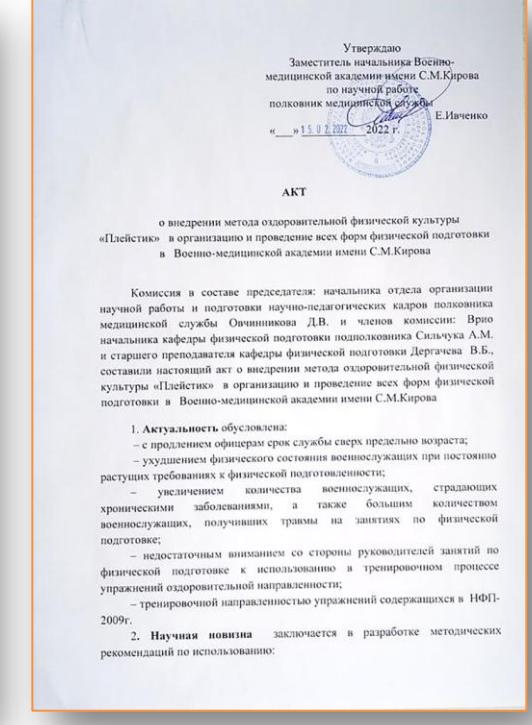
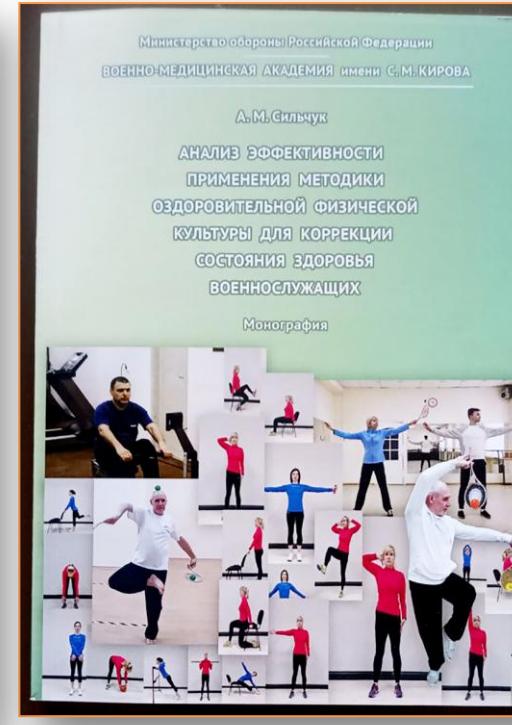




Доктор педагогических наук
Мастер спорта России
А. М. СИЛЬЧУК

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

На базе Военно-медицинской академии (СПб) А.М. Сильчук защитил диссертацию доктора педагогических наук, где подтвердил высокую эффективность метода Плейстик.

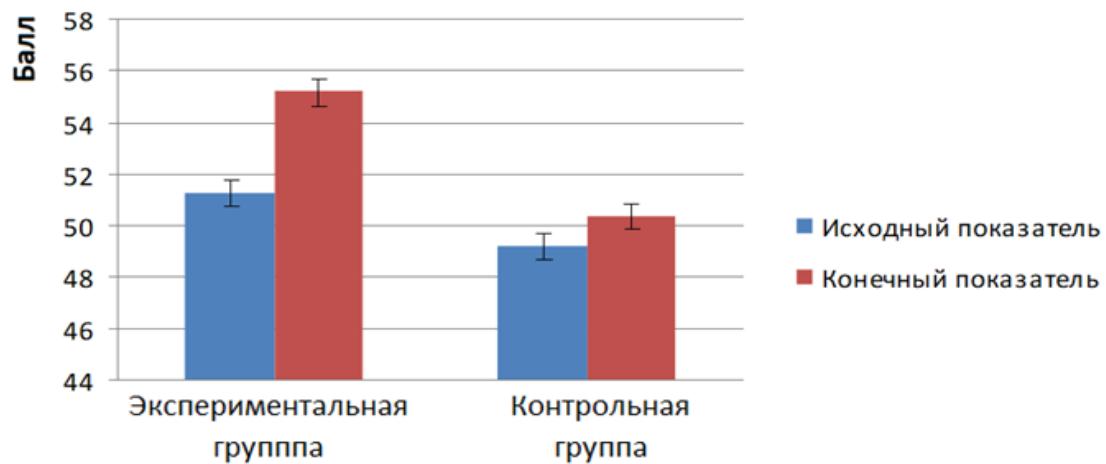




НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Из монографии доктора педагогических наук
Александра Максимовича Сильчука:

1.1.1. Анализ изменений
психологического состояния...
том 2 стр. 8



1.3.3. Изменение уровня физической
работоспособности... (проба PWC₁₇₀)
том 2, стр. 75



ФАКТ: ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ПЛЕЙСТИКА НЕ БЫЛО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО НИ ОДНОЙ ТРАВМЫ !

ПРОГРАММЫ ПРОЕКТА



Подготовка инструкторов по физической культуре из числа участников СВО и членов семей в Институте ДПО ФГБУ ФНОЦ МСЭ и Р им. Г.А. Альбрехта Минтруда России



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научно-образовательный центр
медицинско-социальной экспертизы и реабилитации
им. Г.А. Альбрехта»
Министерства труда и социальной защиты
Российской Федерации



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ –
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
по специальности «Адаптивная физическая культура»
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
МЕТОД «ПЛЕЙСТИК»
72 часа

Санкт-Петербург
2025



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научно-образовательный центр
медицинско-социальной экспертизы и реабилитации
им. Г.А. Альбрехта»
Министерства труда и социальной защиты
Российской Федерации



ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ –
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПРОФЕССИИ РАБОЧЕГО, ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО
«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»
288 часов

Санкт-Петербург
2025

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



Программа
физической реабилитации
по методу
ПЛЕЙСТИК

Санкт-Петербург
2022 г.

Утверждаю
Заместитель начальника Военно-
медицинской академии имени С.М.Кирова
по научной работе
полковник медицинской службы
Е.Ивченко



Программа
по оздоровительной физической культуре
ПЛЕЙСТИК

Санкт-Петербург
2022 г.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

В декабре 2023г. в павильоне «С» Министерства труда и социальной защиты РФ, на площадке «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» Плейстик провел презентацию и серию открытых уроков.

По приглашению Минтруда Российской Федерации

20 апреля 2024 г. в рамках Международной выставки-форума «РОССИЯ» (Москва), прошёл Открытый фестиваль по Плейстику «ВЕСЕННЯЯ МОСКОВСКАЯ ПЛЕЙСТИКИАДА-24».





РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

В помощь уже подготовленным инструкторам регулярно привлекаются волонтёры по месту жительства.





ПЕРСПЕКТИВА ПРОЕКТА

1. Оповещение через СМИ принадлежащие муниципальным образованиям СПб жителей, в первую очередь членов семей участников СВО о возможности приобретения профессии инструктора по физической культуре за счёт бюджета.
2. В процессе подготовки инструкторов вести работу на местах по созданию групп, занимающихся по программе «Пластика здоровья» в формате – вышел во двор, приступил к занятиям.
3. Проведение в августе отчётного фестиваля с участием команд, под руководством подготовленных инструкторов.



ВАШ



Анатолий Викторович ЛАПТЕВ

Автор метода Плейстик

магистр физкультуры и спорта

Персональный тренер международной категории

Ветеран боевых действий

<https://playstick.ru/>

https://vk.com/v_yugin

yugin57@mail.ru

+7 999 037 96 11

