

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	<i>Этапы и годы подготовки</i>					
		<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		4,5	6/8	10/12/14	16	18	20
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>					
		1,5	2	2/3	2/3	3	3/4
		<i>Наполняемость групп (чел.)</i>					
		10	10	8	8	2	1
<i>Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао</i>							
1.	Общая физическая подготовка	89	106/141	130/156/182	191	187	156
2.	Специальная физическая	35	50/67	88/106/124	141	169	208

	подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6/8	16/19/22	42	47	62
4.	Техническая подготовка	98	134/179	229/275/320	366	412	458
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	13/17	42/50/58	67	28	31
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3/4	10/12/15	17	56	83
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5/6/7	8	37	42
Общее количество часов в год		234	312/416	520/624/728	832	936	1 040

Учебно-тематический план

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки <u>до одного года обучения:</u>			
	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировке. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 15	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь. Правила техники безопасности при занятиях ушу. Профилактика травматизма.
	Краткий обзор развития ушу. Терминология вида спорта ушу.	≈ 15	сентябрь	Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу. Терминология ушу.
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	≈ 15	октябрь март	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и

				<p>нервной системы.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p>
Режим, питание и гигиена.	≈ 15	октябрь январь		<p>Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p>
Закаливание организма	≈ 15	ноябрь		<p>Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.</p>
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	≈ 15	декабрь апрель		<p>Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.</p>
Общая и специальная подготовка в ушу.	≈ 15	ноябрь февраль		<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.</p>
Основы музыкальной грамоты.	≈ 15	декабрь март		<p>Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.</p>

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки <u>свыше одного года обучения:</u>	≈ 180		
	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировке. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 20	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцицзянь. Правила техники безопасности при занятиях ушу. Профилактика травматизма.
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	≈ 20	сентябрь	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
	Краткий обзор развития ушу. Терминология вида спорта ушу.	≈ 20	октябрь	Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу. Терминология ушу.
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	≈ 20	октябрь март	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.

				Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц.
Гигиенические знания, умения и навыки. Закаливание организма.	≈ 20	ноябрь март		<p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.</p> <p>Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов. Основные правила закаливания. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода). Понятие о здоровом образе жизни.</p>
Общая и специальная подготовка в ушу.	≈ 20	декабрь август		<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.</p>
Правила соревнований.	≈ 20	январь июнь		<p>Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.</p>
Общие понятия о технике ушу.	≈ 20	февраль июнь		<p>Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).</p>

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	≈ 20	март июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Морально-волевая подготовка.	≈ 20	апрель июнь	Воспитание морально волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Учебно-тематический план

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
Учебно-трениро-	Всего на учебно-тренировочном этапе	≈ 600		

вочный этап (этап спортивной специализации)	<u>до трех лет обучения:</u>			
	Инструктаж по ТБ, правила поведения на тренировке.	≈ 42	сентябрь	<p>Правила техники безопасности при занятиях ушу.</p> <p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</p> <p>Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.</p>
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	≈ 42	сентябрь	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
	Краткий разбор развития ушу.	≈ 42	октябрь январь	Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	≈ 42	октябрь февраль	<p>Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p>
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания	≈ 42	ноябрь март	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.	

спортсмена по ушу.			
Основы методики обучения.	≈ 42	ноябрь май	Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.
Общая и специальная подготовка в ушу.	≈ 42	декабрь июнь	Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.
Правила соревнований.	≈ 42	декабрь июль	Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».
Общие понятия о технике ушу.	≈ 42	январь апрель	Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).
Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 42	февраль май	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным

				соревновательным нагрузкам.
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.	≈ 42	март	Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
	Морально-волевая подготовка.	≈ 42	апрель июнь	Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.
	Оборудование и инвентарь.	≈ 42	апрель	Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.
	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	≈ 42	май	Понятие воинской морали удэ.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе <u>свыше трех лет обучения:</u>	≈ 960		
	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 68	сентябрь январь	Требования к обучающимся в зале. Правила техники безопасности при занятиях ушу. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	≈ 68	сентябрь март	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.
	Краткий обзор развития ушу.	≈ 68	октябрь февраль	Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.
Краткие сведения о	≈ 68	октябрь	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы,	

строении и функциях организма.		январь	мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.	≈ 68	ноябрь апрель	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
Основы методики обучения и тренировки.	≈ 69	ноябрь июнь	Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.
Общая и специальная подготовка в ушу.	≈ 69	декабрь май	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Правила соревнований. Их организация и проведение.	≈ 68	декабрь	Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.	
Общие понятия о технике ушу.	≈ 68	январь	Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).	
Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 68	январь	Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.	
Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.	≈ 68	февраль	Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	
Морально-волевая подготовка.	≈ 68	февраль июнь	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.	

	Планирование учебно-тренировочного процесса.	≈ 68	март	Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	≈ 68	апрель август	Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Учебно-тематический план

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Инструктаж по ТБ. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	≈ 85	сентябрь	<p>Правила техники безопасности при занятиях ушу. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.</p> <p>Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях.</p>
	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 85		Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Уход

				за оборудованием и инвентарем. Ремонт.
	Краткий обзор развития ушу.	≈ 85		Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчжаоцюань (стиль орла), танланцюань (стиль богomoла).
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	≈ 85		Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, мочеточник, и мочевой пузырь, кожа).
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.	≈ 85		Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.
	Основы методики обучения и тренировки.	≈ 85		Методы разучивания. Целостность разучивания элементов. Разучивание элементов по частям. Пути устранения ошибок. Понятие о физиологических нагрузках на занятиях. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
	Общая и специальная подготовка в ушу.	≈ 85		Характеристика требований к развитию двигательных качеств ушуистов и средств для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Правила соревнований. Их организация и проведение.	≈ 85		Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.
Общие понятия о технике ушу.	≈ 85		Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа).
Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 85		Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности и переутомления. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.
Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.	≈ 85		Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
Планирование учебно-тренировочного процесса.	≈ 85		Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной)

			период. Переходный период.
Морально-волевая подготовка.	≈ 85		Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения спортсмена по ушу в быту.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	≈ 85		Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Инструктаж по ТБ. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 100	сентябрь	Правила техники безопасности при занятиях ушу. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 100	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 100	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Основы	≈ 100	декабрь	Общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговые

законодательства в сфере физической культуры и спорта.			правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 100	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 100	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.