

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

План восстановительных мероприятий на этапе НП-1			
№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	4	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	6	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	4	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	4	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	5	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	5	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	5	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	5	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период подготовки к соревнованиям (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	6	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, плавание, бег, растяжка)	5	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, плавание, бег, растяжка)	6	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание)	6	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.		61	Итого
План восстановительных мероприятий На этапе НП-2			
№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	6,5	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	7	октябрь

3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	5,5	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	7,5	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	9	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	9	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	10	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	10	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	14	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, плавание, бег, растяжка)	14,5	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, плавание, бег, растяжка)	13	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание)	13	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.		119	Итого

План восстановительных мероприятий на этапе НП-3

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	6,5	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	7	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	5,5	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	7,5	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	8	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	6	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	10,5	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	4	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка)	13	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, плавание, бег, растяжка)	15	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, плавание, бег, растяжка)	13	июль

12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание)	14	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.		110	Итого

Дополнительные рекомендации для групп начальной подготовки

Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. Беседы с родителями и детьми- о контроле режима дня и питания
---	--	--	--

План восстановительных мероприятий на этапе ТГ-1

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	9	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	9	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	10	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	11	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	12	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	14	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	16	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	16	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	14	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	32	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	27	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	23	август

Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.	193	Итого
--	------------	--------------

План восстановительных мероприятий на этапе ТГ-2

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	9	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	9	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	10	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	11	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	12	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	14	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	16	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	16	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	14	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	32	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	27	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	23	август

Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.	193	Итого
--	------------	--------------

План восстановительных мероприятий на этапе ТГ-3

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	январь

6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	46	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	26	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	20	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут. -После тренировки: 30 минут.		255	Итого
План восстановительных мероприятий на этапе ТГ-4			
№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	46	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	26	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	20	август

Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.	255	Итого
--	------------	--------------

План восстановительных мероприятий

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	46	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	26	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	20	август

Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.	255	Итого
--	------------	--------------

План восстановительных мероприятий на этапе СС-1

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	16	январь

6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	18	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	34	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	55	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	46	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	24	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.		301	Итого

План восстановительных мероприятий на этапе СС-2

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	22	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	20	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	19	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	17	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	23	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	21	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР)	42	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	58	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка)	47	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	27	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут;		332	Итого

-После матча: 30 минут.		
-------------------------	--	--

План восстановительных мероприятий на этапе ВСМ

№	Вид восстановительных мероприятий	кол-во часов	месяц
1	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	сентябрь
2	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	октябрь
3	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	ноябрь
4	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	декабрь
5	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	январь
6	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	февраль
7	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	24	март
8	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	23	апрель
9	Проведение восстановительных мероприятий в период соревнований (Пробежка, растяжка, аутотренировка, МФР, рекреационные мероприятия)	45	май
10	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка, использование спортивной фармакологии)	64	июнь
11	Проведение восстановительных мероприятий в период самоподготовки: (Массаж, сауна, плавание, бег, растяжка, использование спортивной фармакологии)	44	июль
12	Проведение восстановительных мероприятий в период предсезонной подготовки (Бег, растяжка, плавание, МФР)	30	август
Примечание* Необходимо учитывать продолжительность и направленность восстановительных мероприятий исходя из микроцикла подготовки и тренировочной нагрузки на матчах и учебно-тренировочных занятиях: -До и после тренировки: 15-30 минут; -После матча: 30 минут.		374	итого

Дополнительные рекомендации для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Перед учебно-	Мобилизация готовности	Упражнения на	3 мин
---------------	------------------------	---------------	-------

тренировочным занятием, соревнованием	к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности ФССП	растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин. саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, рахминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфициркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж	Восстановительные тренировки. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж, подводный массаж.	Восстановительные тренировки. После восстановительной

