

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков. Программой предусмотрены: - строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шей и туловища Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Полоса препятствий: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
	Специальная физическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат; - подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения с отягощениями; - прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейболом мячом; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным

			движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	<i>Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</i>
	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка История возникновения вида спорта и его развития	Январь-декабрь сентябрь октябрь Март-сентябрь	Тактика нападения. <u>Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</u> Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Март-декабрь	- педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия Режим дня и питание обучающихся Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	В течении года Ноябрь - март	В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом		
	Восстановительные мероприятия Закаливание организма	В течении всего периода реализации программы	Развитие физических качеств с учетом специфики волейбол, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите - нападении. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же - тактических действий. Подготовительные к волейболу игры. Учебные игры. Игры по правилам мини - волейбола, классического волейбола.

Этап начальной подготовки свыше года	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	- Упражнения для развития игровой ловкости Упражнения для развития специальной выносливости. упражнения для развития прыгучести; - упражнения с отягощениями; - прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу , закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.
	Участие в спортивных	Согласно утвержденного	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа

	соревнованиях	календарного плана	Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Тактика нападения. <u>Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.</u> И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь Декабрь	педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март Декабрь	- периодические медицинские осмотры; - медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
	Восстановительные мероприятия	В течении всего периода реализации программы	Физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

	Интегральная подготовка	Январь декабрь	Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика). Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений). Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции у девушек. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки, у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана, утвержденного на год	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по волейболу.

	Техническая подготовка	Январь-декабрь	Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом. <u>Техника защиты.</u> Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	<u>Тактика нападения.</u> Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.

			Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. <u>Тактика защиты.</u> Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. <i>Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.</i> Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов. <i>Развитие процессов восприятия. Развитие внимания. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств.</i>
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь Декабрь	Подготовка к сдаче норматива Подготовка к соревнованиям

	Инструкторская практика Судейская практика Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	В течении года	Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся: - с основами организации и проведения тренировочных занятий; - с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу; - особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу; - особенностями работы судей по волейболу. подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; - правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися; - помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; - давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований; - пользоваться электронными судейскими системами; - подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований; - самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Январь-декабрь	Развитие физических качеств с учетом специфики волейбол, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. - периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной

			подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	Восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. Упражнения ОФП восстановительной направленности, общий массаж, упражнения ОФП восстановительной направленности..

	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе). Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов. Изученные игры с заданиями. Контрольные и календарные игры.
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат; - подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения с отягощениями; - прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

			- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласного календарного плана	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

	Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	В течении всего периода реализации программы	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь-декабрь	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
	Инструкторская практика Судейская практика	В течении года	формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - подготовка инструкторов по виду спорта Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - соблюдение требований спортивной этики
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Январь-декабрь	восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности восстановительных средств
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	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
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся. Контрольные игры проводятся регулярно. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых используются наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, старший-методист, психолог).