Пример №1

План применения восстановительных мероприятий в подготовке боксеров (подготовительный период)

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, силовая подготовка, ЛВМ или ТМ, ПРТ, ХВ	ПРТ - перед сном
2	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ОРУ, ТД, КД, ЛВМ или ТМ, БМС, плавание в бассейне, ПРТ	Плавание - 30-40 мин.
3	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
4	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, сауна	Сауна - 2-3 захода по 10 мин. с интервалом 5 мин.
5	ОРУ, ТД, ГД, КД, ТМ	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, силовая подготовка, ЛВМ или ТМ, ХВ	ПРТ - перед сном
6	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ПРТ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
7	Бег 1 - 3 км., ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культ. - массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ	Бег - в среднем темпе; Спортивные игры - 40 - 60 мин. (в зависимости от интенсивности нагрузки); Прогулка - 60 мин.
8	Повторяет 1-й день			
9	Повторяет 2-й день			
10	Повторяет 3-й день			
11	Повторяет 4-й день			
12	Повторяет 5-й день			
13	Повторяет 6-й день			
14	Повторяет 7-й день			

План применения восстановительных мероприятий в подготовке боксеров (соревновательный период).

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, ХД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном

2	ОРУ, ТД, ГД, ХД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, КД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ ПРТ Плавание - 30 мин.	ПРТ - перед сном
3	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена; ПРТ - перед сном
4	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, ТД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, ПРТ	Плавание - 30 мин.; ПРТ - перед сном.
5	ОРУ, ТД, ГД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, КД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
6	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена; ПРТ - перед сном
7	Бег 1 - 3 км., ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культ. - массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ Бег - в среднем или медленном темпе;	Спортивные игры - 40 мин.; Прогулка - 40 мин.
8	Повторяет 1-й день			
9	Повторяет 2-й день			
10	Повторяет 3-й день			
11	Повторяет 4-й день			
12	Повторяет 5-й день			
13	Повторяет 6-й день			
14	Повторяет 7-й день			

Список условных сокращений

ОРУ - гимнастические упражнения;
ТД - теплый душ;
ГД - горячий душ;
ХД - холодный душ;
УГ - упражнения для глазодвигательных мышц;
ЛВМ - локальный восстановительный массаж;
ТМ - точечный массаж;
ПРТ - психорегулирующая тренировка;
ХВ - хвойная ванна;
КД - контрастный душ;
БМС - биомеханическая стимуляция;
ОВМ - общий восстановительный массаж.

Пример №2

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; – «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; – тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); – рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; – планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; – рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	– аутогенная и психорегулирующая тренировка; – средства внушения (внушенный сон-отдых); – гипнотическое внушение; – приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		
3.	1. рациональное питание: – сбалансировано по энергетической ценности; – сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); – соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; – соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: – массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); – гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); – аппаратная физиотерапия; – бани	В течение всего периода реализации программы

Пример №3

План применения восстановительных мероприятий в подготовке волейболистов

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции,	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные	8-10 мин

	тканевого обмена	упражнения, душ - теплый/прохладный	
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, турпоход
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция