МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

**Областное государственное казенное учреждение**

**«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»**

«Система многолетней спортивной подготовки»

г. Иркутск

**Система многолетней спортивной подготовки**

Спортивным школам рекомендуется организовывать тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой обеспечивающей преемственность задач. Средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура многолетней спортивной основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей №1.

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основные задачи этапа | Период подготовки | СШОР |
| этап начальной подготовки | базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | до 3-х лет | + |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | до 5-ти лет | + |
| этап совершенствования спортивного мастерства | совершенствование спортивного мастерства | до 3-х лет | + |
| этап высшего спортивного мастерства | реализация индивидуальных возможностей | 3 года и более  (с учетом возрастного ценза) | + |

Условные обозначения: «+» - основные этапы подготовки

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

а) тестирование детей;

б) сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для анализа и корректировки учреждениями своей деятельности рекомендуется использовать следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

-стабильность состава занимающихся;

-уровень потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся:

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе подготовки:

-состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся.

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

в) на этапе подготовки спортивного совершенствования:

-уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма занимающихся;

-динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

-зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

г) на этапе подготовки высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и  
[международных соревнованиях](https://pandia.ru/text/category/mezhdunarodnie_sorevnovaniya/),

- достижение результатов уровня сборных команд России.

**Условия зачисления в спортивную школу, комплектование тренировочных групп и порядок перевода занимающихся на каждый последующий год обучения**

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется согласно программам спортивной подготовки разрабатываемых и утверждаемых учреждением на основе федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.

Зачисление в спортивную школу осуществляется при наличии письменного заявления одного из родителей (законных представителей) ребенка, справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, копии свидетельства о рождении (паспорт), копия паспорта либо другого документа, удостоверяющего личность одного из родителей (законных представителей) для лиц не достигших возраста 14 лет (Постановление Правительства Иркутской области №735-пп от 28.12.2012 г.), копии полиса ОМС, фото 3\*4.

Порядок зачисления занимающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

На тренировочный этап подготовки, зачисляются занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На этап подготовки совершенствования спортивного мастерства рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, а по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда.

На этап подготовки высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст занимающихся на этом этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

Занимающиеся спортивных школ, направленные для повышения спортивного мастерства в училища олимпийского резерва, ШВСМ, команды мастеров по игровым видам спорта, по договору между данными организациями и спортивной школой могут выступать за ее команду в течение оговоренного срока (рекомендуемый - два года).

Спортивной школе рекомендуется в течение указанного срока сохранять за тренерами установленные надбавки (доплаты) за подготовку данных спортсменов.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов обшей и специальной физической подготовки.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе спортивной подготовки.

**Организация тренировочного процесса**

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение [календарного года](https://pandia.ru/text/category/kalendarnij_god/). Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или по индивидуальным планам занимающихся.

Обязательность работы по индивидуальным планам рекомендуется устанавливать на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных [санитарно-гигиенических норм](https://pandia.ru/text/category/sanitarnie_normi/) и утверждается директором учреждения.

Для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха занимающихся в период каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года - 2-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов и при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8-ми часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**Медицинское обслуживание и контроль**

Медицинское обеспечение занимающихся осуществляется государственным бюджетным учреждением, здравоохранения «Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье», в соответствии с Приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся спортивных школ следует предусматривать;

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за использованием занимающихся фармакологических средств.

**Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс**

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факто­ров, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортив­ных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на:

-контрольные, проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена; в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенствования, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

-отборочные, по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников соревнований, в зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований;

-основные, в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, тактических и психических возможностей, целью участия в главных соревнованиях является достижения победы или завоевание возможно более высокого места.

В современной соревновательной практике можно наблюдать три методических подхода. Первый — связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревно­вании. Второй — предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона. И третий подход — соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго [дифференцированной](https://pandia.ru/text/category/differentciya/): подготовитель­ные и контрольные соревнования используются лишь как средство подго­товки. Задача, достигнуть высокий результат в них не ставится — вся систе­ма подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и (особенно) в главных соревнованиях. Данный подход считают специалисты наиболее плодотворным.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спор­тивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы техничес­кой, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и тео­ретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т. д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физи­ческой культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и под­готовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности орга­низма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортив­ным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факто­ры общего режима жизни, организованного в соответствии с требования­ми спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, а также внетренировочные формы воспитания и самовоспи­тания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компо­ненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. При всей важности организационных и материальнотехнических условий для роста спортивных достижений прогресс спорта прежде всего определяется совершенствованием системы спортивной тренировки, современные тенденции которого отражаются в следующих основных направ­лениях:

I. Резкий прирост объемов тренировочной работы.

II. Строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта.

III. Постоянное увеличение соревновательной практики как эффек­тивного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спорт­сменов, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой ос­нове эффективности процесса подготовки.

IV. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

V. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование различных физических способностей и техники движений; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, что позволяет интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить непосредственную подготовку к главным соревнованиям.

VI. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

VII. Совершенствование системы управления тренировочным процес­сом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей ста­новления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

**Понятие «спортивное соревнование», основные функции и особенности спортивных соревнований**

Спорт немыслим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу, внутренне присущи ему. Само по себе соревнование свой­ственно не только спорту, но и другим видам человеческой деятельности. Соревнуются между собой отдельные фирмы, компании; проводятся кино­фестивали, конкурсы пианистов и певцов, артистов балета и цирка. Однако исключение состязательного момента из этих [видов деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) не разрушит их существа, поскольку он не является их специфической основой. Спортив­ная же деятельность без своего главного составного элемента — соревнования полностью утрачивает свой смысл, свою специфику. Показано, что в разви­тии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элемен­ты, методы, формы подготовки к их участию. Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наобо­рот.

В связи с тем, что основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества, более концентрированно социальная сущность спорта, через соревнова­ние и в соревновании спорт предстает в качестве специфических обще­ственных отношений, которые называются спортивными отношениями.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнова­ний. Первичная (специфическая) функция соревнования — это определе­ние иерархии мест участников состязаний, т е. ранговая оценка всех со­перников, нахождение победителя и призеров состязаний или фиксация рекорда. Эта функция в первую очередь относится к классу социальных оценок. Вторичные (неспецифические) функции соревнований весьма разнообразны. Этими функциями являются следующие: нормативная, подготовительная, селекционная, стимулирующая, самоутверждения, зрелищная, воспитательная, информационная, познавательная, творческая, коммуникативная, престижная, управления, моделирования, контроля, аги­тационно-пропагандистская, культурного обмена, [рекреационная](https://pandia.ru/text/category/rekreatciya__lat_recreatio___vosstanovlenie_/), эконо­мическая, осуществления международных связей, интеграционная и мно­гие другие.

Соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекордный» вариант соревновательного проявления, когда спортсмен имеет ус­тановку «сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем.

Соревнование как неотъемлемый атрибут спорта имеет свои специфи­ческие особенности, отличающие от других элементов спорта. На основе анализа многочисленных исследований можно считать, что главными осо­бенностями спортивных соревнований являются.

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляют­ся в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсме­на и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максималь­ными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходя­щими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревную­щихся противников, при котором каждый стремится к достижению пре­восходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

**Основные понятия и термины теории физической культуры**

Основными понятиями теории физической культуры являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физкультурная деятельность», «спорт». Каждое из этих понятий отражает одну из сто­рон деятельности людей, направленной на совершенствование личнос­ти, сохранение или изменение свойств и возможностей организма.

Физическая культура - это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и ду­ховных ценностей, создаваемых и используемых обществом для фи­зического совершенствования людей.

Физическая подготовка - это одна из разновиднос­тей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправлен­ное освоение движений и развитие физических способностей при­менительно к определенному виду деятельности (АР).

Физическое развитие - это закономерный процесс изменения морфофункционалъных свойств организма на протя­жении индивидуальной жизни.

Физическое совершенство - это высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигатель­ной подготовленности человека.

Физкультурная деятельность - это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преоб­разование, распространение и потребление ценностей физичес­кой культуры.

В системе основных понятий физической культуры особое место занимает термин **«**спорт». В России он известен сравнительно недавно — с 1893 года, когда его определение появилось в энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона. До настоящего времени неизвестно точное время и место воз­никновения этого термина. Одни ученые отмечают его английское про­исхождение, другие - французское.

Интересно первоначальное толкование этого термина в энцикло­педическом словаре: «Спорт - это всякое занятие, имеющее целью увеселение без выгоды».

Спорт - это многогранное общественное явление, составля­ющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

Система физического воспитания — это сложившийся в конкретном обществе тип социальной практики, специфической функцией которого является организация и управление деятельностью по физическому совершенствованию людей.

Цель - важнейший системообразующий фактор, без которого любая система (в том числе и система физического воспитания) теряет смысл.

Целью отечественной системы физического воспитания является содействие формированию основ физической культуры личности, как важнейшего условия укрепления здоровья людей, формирования разумного, достойного облику современного человек образа жизни.

**Основными задачами физического воспитания являются:**

- обеспечение общего физкультурного образования на основе освоения ценностей физической культуры (двигательных, интеллектуальных, нравственных, этических, эстетических, технологических);

- физическое совершенствование и укрепление здоровья как главное условие достижения высокого уровня умственной и физической работоспособности, профессионализма в социально значимых видах деятельности;

- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;

- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

- валеологическое образование как важнейший на современном этапе фактор формирования здорового образа жизни (ЗОЖ);

- формирование теоретических и инструктивно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для физического самосовершенствования, и умений приобщать к таким занятиям других.

Определяющие основы представляют собой совокупность нормативных актов и положений, создающих предпосылки и условия, обеспечивающие решение основных задач и достижение цели

Среди них выделяют: социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие правовые основы.

Принципы определяют связь физического воспитания с другими общественно значимыми явлениями жизни общества и влияние пользуемых средств физического воспитания на формирование лич­ности.

Действенность любой системы определяется прежде всего харак­тером лежащих в ее основе принципов, которые всегда должны твер­до и неукоснительно соблюдаться.

Основными принципами отечественной системы физического вос­питания являются:

1. Принцип оздоровительной направленности.

Этот принцип пред­полагает:

а) при выборе средств и методов физического воспитания руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью;

б) со­ответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;

в) осу­ществление систематического врачебно-педагогического контроля.

2. Принцип всестороннего гармонического развития личности.

Дан­ный принцип предполагает:

а) связь физического воспитания с други­ми видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т. п.);

б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и ос­воение специальных знаний.

3. Принцип связи с практической общественнозначимой деятель­ностью. Этот принцип предполагает:

а) нацеленность на первоочеред­ное формирование жизненно важных и ценных в прикладном отноше­нии двигательных умений и навыков;

б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в сложных условиях трудовой или военной деятельности;

в) максимальное использование средств физи­ческой культуры для трудового и патриотического воспитания.

Основные направления представляют собой главные пути и основные сферы практической реализации задач, достижения цели, функционирования основ и принципов, осуществление взаимо­связей всех элементов системы. В отечественной системе физического воспитания в настоящее время выделяют следующие основные направ­ления.

1. Базовое направление. Его основой является организуемый в спортивных школах учебно-воспитательный процесс по физической культуре. Главной задачей является приобщение к цен­ностям физической культуры, укрепление здоровья и разностороннее физическое совершенствование. Это направление является общеподготовительным и служит основой для остальных, носящих специали­зированный характер.

2. Профессионально-прикладное направление. Представляет собой физическое воспитание, осуществляемое с учетом особенностей про­фессиональной деятельности индивида. Призвано содействовать более успешному освоению профессии, профилактике профессиональных за­болеваний, повышению [производительности труда](https://pandia.ru/text/category/proizvoditelmznostmz_truda/) и т. п.

3. Спортивное направление. Физическое воспитание со спортив­ной направленностью обеспечивает удовлетворение потребностей в за­нятиях избранным видом спорта. Основной целью занятий в рамках данного направления является подготовка к соревнованиям, участие в соревновательной деятельности и достижение максимально высоких спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям осуществляется в процессе спортивной тренировки, которая является одной из наиболее [действенных](https://pandia.ru/text/category/dejstvennostmz/) и эффективных форм физического воспитания. Спортивная тренировка представляет собой сложный многогранный процесс, включающий в себя различные виды подготовки: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и интегральную виды подготовки.

4. Лечебно-реабилитационное направление. Содержательной основой данного направления являются занятия физическими упражнениями, организуемые с целью восстановления работоспособности после интенсивной трудовой или спортивной деятельности. В рамках этого направления осуществляется также восстановление утраченных функций после производственных или спортивных травм и перенесенных заболеваний на основе использования средств лечебной физической культуры (ЛФК).

5. Массовое оздоровительно-рекреативное направление. Предполагает использование средств физической культуры в основном в процессе организации [коллективных](https://pandia.ru/text/category/koll/) форм культурного досуга.

6. Преимущественно бытовое физкультурно-гигиеническое направление. В его основе лежит использование средств физической культуры для решения задач восстановления работоспособности и укрепления здоровья в условиях домашнего быта.