

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



«СКВОШ»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сквош».

Разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Рецензент: Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сквош» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сквош».

Оглавление	
Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	8
2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош».....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	18
III. Система контроля.....	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	19
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «сквош»	21
4.1. Структура учебно-тренировочного процесса.....	21
4.2. Виды спортивной подготовки.....	24
4.2.1. Физическая подготовка	24
4.2.2. Техническая подготовка	26
4.2.3. Тактическая подготовка	30
4.2.4. Техничко-тактическая подготовка	31
4.2.5. Теоретическая подготовка.....	32
4.2.6. Психологическая подготовка.....	33
4.3. Программный материал по этапам спортивной подготовки	33
4.3.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	34
4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).....	35

4.3.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	38
4.3.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	40
4.3.5. Общие рекомендации по разработке программного материала	43
4.4. Основные правила игры в сквош.....	48
4.5. Требования к технике безопасности	51
4.6. Учебно-тематический план	53
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сквош».....	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	54
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош».....	54
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»	54
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош».....	55
6.4. Рекомендации по материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сквош» (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329);

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144 н);

- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сквош» (далее – ФССП);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО));
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.03. 2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказом Минспорта России от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ №878);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 366 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош» (далее – Примерная программа);
- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель для составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош» по структуре Примерной программы и с использованием положений ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сквош» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «сквош» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сквош» учитываются Организационными при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки может составлять десять и более лет и включает в себя следующие этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ.

2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в таблице 1 (в соответствии с приложением № 1 к ФССП).

В таблице 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией в пределах параметров, установленных для каждого этапа спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

**Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	8-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	416-624	624-936	936-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	6	7
Отборочные	-	-	2	2	2	10
Основные	-	-	1	1	1	2

Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и продолжительности (годам) обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сквош».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к Методическим рекомендациям).

Профориентационная работа

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника спортивного судьи и (или) помощника

секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение опыта спортивного судейства, в том числе, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей, интерес к судейству спортивных соревнований.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с соблюдением спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающихся, при реализации Программы не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной

символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои – спортсмены локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к Методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения.

Представленный в приложении № 3 к Методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Использование в учебно-тренировочном процессе инструкторской и судейской практика способствует овладению обучающимися профессионально-ориентированными практическими навыками.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 4.

Таблица 4 – План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и регионального уровня.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 5 – Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применять гигиенические процедуры. В периоды спортивных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления, в том числе проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня, по организации питания и отдыха обучающегося.

На УТЭ, ССМ и ВСМ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства восстановления.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «сквош»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сквош» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сквош»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сквош»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены и составляются Организацией с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «сквош»

4.1. Структура учебно-тренировочного процесса

Годичный цикл в виде спорта «сквош» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый).

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается

повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

В отдельных случаях может быть третий мезоцикл – контрольно-подготовительный или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода может составлять 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла (периода).

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находятся спортсмены, применяемой системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Кроме того, планирование годичных циклов подготовки связано с определенной его структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-и различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. По направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В сквоше, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

4.2. Виды спортивной подготовки

4.2.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и повышение их функциональных возможностей, на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Физическая подготовка как педагогический процесс направлена на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки обучающегося.

Физическую подготовку делят на общую (далее – ОФП) и специальную (далее – СФП). В процессе физической подготовки решаются задачи, имеющие прямое отношение к специфике вида спорта «сквош»:

- совершенствование физических качеств: силы, выносливости, ловкости;
- формирование физических навыков, необходимых для освоения совершенной техники и тактики;
- развитие способности испытывать длительные интенсивные физические и психологические нагрузки и быстро восстанавливать силы после них;
- предотвращение отрицательного влияния на здоровье игроков в сквош больших статических нагрузок (искривление позвоночника, плоскостопие и др.).

ОФП сквошиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

ОФВ комплексно развивает физические способности обучающегося в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

К **ОФП** также можно отнести занятия другими видами спорта: плаванием, бегом, велосипедным, лыжным, конькобежным и др.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта «сквош». **СФП** нацелена на развитие ловкости (устойчивости, координации), выносливости (способности противостоять длительным статическим, психологическим нагрузкам). Данный вид подготовки используется как средство профилактики искривления позвоночника, плоскостопия и др. **СФП** предусматривает обучение сквошиста умению управлять уровнем мышечного напряжения (правильному чередованию мышечного напряжения и расслабления).

Это упражнения в координации движений при метании, игровые упражнения, упражнения на специальных тренажерах. **СФП** подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой – возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям игре в сквош, и основную.

В круглогодичной тренировке сквошиста виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении **СФП** оставалась и **ОФП**.

К задачам **СФП** можно отнести следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для игрока в сквош;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в сквоше;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами **СФП** в сквоше являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в сквоше.

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, по своим характеристикам близкие к выполняемым в ходе состязаний.

4.2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка в сквоше направлена на повышение эффективности движений при выполнении соревновательного упражнения, увеличение скорости, точности, движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Техническая подготовка – процесс овладения техническими приемами сквоша, обучение обучающихся технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

В технике игры в сквош выделяют четыре основных направления техники:

- техника хвата ракетки,
- техника стойки, которые принимает игрок перед выполнением различных ударов,
- техника выполнения ударов,
- техника передвижения (различные способы передвижений по корту).

При овладении правильной техникой выполнения ударов в сквоше и выполнении различных видов ударов необходимо учитывать следующие моменты:

- способ хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль величины усилия и направления движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно в процессе технической подготовки по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Техника игры в сквош

Важным для новичков игры в сквош является правильный хват ракетки, который значительно отличается от хвата в теннисе (условная аналогия: в сквоше держат ракетку как молоток, в теннисе – как сковородку). Ребро ракетки должно быть продолжением руки.

Перед ударом ракетка должна быть направлена в потолок, рука отведена назад – удар получится максимально сильным, а мяч попадет выше центральной линии с большей вероятностью.

Выделяют следующие базовые виды ударов в сквоше:

Подача (Serv)

Каждый розыгрыш начинается с подачи (подачу также можно использовать как начало для многих упражнений). При подаче хотя бы одна нога подающего игрока должна находиться в квадрате подачи. Сильную подачу выполняют немного выше линии подачи на переднюю стену с прицелом попасть низко в боковую стену сразу за квадрат подачи.

Подачу «свеча» следует выполнять высоко на переднюю стену, попадая в боковую стену задней части корта.

Драйв (Drive, Straight, Rail) (рисунок 1)

Этот удар является основным в игре, представляет собой удар во фронтальную стену корта, при котором мяч направляется бьющим игроком параллельно одной из боковых стен в заднюю часть корта. Драйв должен идти близко к боковой стене. Первый отскок должен произойти в районе задней линии зоны подачи, второй – в районе задней стены. Мяч должен скользить по боковой стене в районе задней линии зоны подачи.

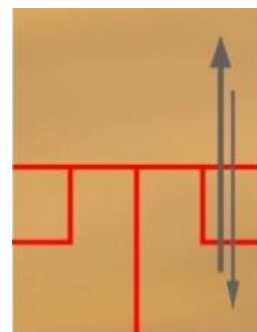


Рисунок – 1

Не нужно целиться слишком близко к углу фронтальной стены, иначе мяч коснется боковой стены слишком рано.

Кросс (Cross, X-Court) (рисунок 2)

Представляет собой удар во фронтальную стену, при котором мяч меняет угол и направляется в заднюю часть корта, противоположную той, с которой наносится удар. Сильный удар, который выполняют немного выше «жестянки» на передней стене, стараясь попасть как можно ниже в боковую стену сразу за зоной подачи. Существуют варианты, когда удар направлен прямо в соперника или близко к центральной линии корта.



Рисунок – 2

Боуст (Boast) (рисунок 3)

Представляет собой удар, при котором мяч касается одной из боковых или задней стенки, прежде чем попадает во фронтальную, направляется в переднюю часть корта.

Мяч после отскока от ближней боковой стены отлетает в передний противоположный угол с прицелом в пересечение боковых стенок с полом (Nick) после отскока от фронтальной стены.

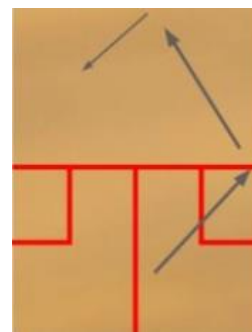


Рисунок – 3

Защитный вариант боуста выполняют за соперником, атакующий – перед соперником.

Укороченный удар (Drop) (рисунок 4)

Представляет собой удар, при котором мяч буквально роняют на во фронтальную стену как можно ниже, чтобы мяч оказался в передней части корта, вблизи фронтальной стены.

При игре на невысоком уровне из-за требуемой высокой точности лучше всего играть укороченный после боуста (или после укороченного). Опытные игроки могут играть укороченный из любой части корта. Мяч должен вначале коснуться фронтальной стены, а затем боковой как можно ближе к полу или попасть в ник.

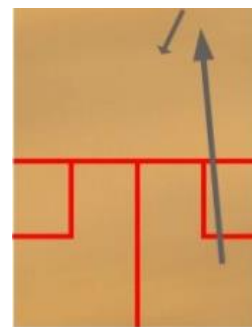


Рисунок – 4

Прямой укороченный удар эффективен за счет того, что очень быстро затухает после отскока от фронтальной стены.

«Свеча» (Lob)

Этим ударом мяч направляют высоко на переднюю стену. Мяч должен приземлиться за зоной подачи, второй отскок прийтись как можно ближе к задней стене. Если выполнять кросс «свеча», то он должен идти достаточно высоко, чтобы соперник не мог перехватить его слету. Прямой удар «свеча» нужно выполнять параллельно и как можно ближе к боковой стене.

Удар слету (Volley)

Выполняя драйв слету, ведите его ближе к боковой стене. Мяч должен скользить вдоль боковой стены и приземлиться рядом с задней линией зоны подачи, второй отскок – в районе задней стены. Кросс слету должен быть нацелен в задний противоположный угол.

Резаный укороченный удар (Kill)

Выполняйте удар быстро на вершине отскока. Прицеливайтесь в низкую точку на фронтальной стене так, чтобы мяч попал в ник около фронтальной стены. Такие удары проще выполнять из передней части корта.

Укороченный кросс, обратный укороченный удар (Cross drop, Reverse angle). Укороченный кросс должен коснуться передней стены, а затем боковой стены близко

к полу. Удар эффективен, если выполнять его точно, но отскочит в центр корта, если выполнен неправильно.

Разновидности ударов

В сквоше есть разные виды интересных ударов с разными стратегиями. разновидности этих ударов (так называемых выстрелов) применяются в зависимости от стратегии игры и игровой ситуации на корте.

Прямой драйв. Это один из основных ударов в сквош, когда мяч должен попадать параллельно и близко к одной из боковых стенок.

Увеличение. В этом ударе мяч попадает в боковую стенку под углом или в заднюю стенку, прежде чем он попадает в переднюю стенку.

Мягкий дроп. При ударе с падением мяч мягко ударяется о переднюю стенку и мягко падает на пол в переднем углу.

Лоб. После выполнения такого удара мяч мягко и высоко попадает в стену с большой кривой, чтобы приземлиться в дальнем углу.

Кросс корт (Cross Court). Мяч попадает в переднюю стенку с правой стороны на левую или наоборот.

Убийство (Kill). Мяч сильно ударяется о переднюю стенку, так что он не проходит более половины корта.

Усиление. Этот удар похож на ускоренный удар, когда мяч попадает в боковую стенку в передней части корта. Часто это маскируется под драйв или бросок.

Усиление сжатия. Это более сложный удар, очень похожий на усиление струйки. Здесь мяч попадает с передней части корта, когда он находится очень близко к боковой стене.

Ник. При выполнении такого удара мяч попадает в переднюю стенку, а затем в стык боковой стенки и пола, чтобы обеспечить минимальный или нулевой отскок.

Катящийся ник. Когда никшот выполняется действительно хорошо, мяч катится по полу.

Удар о заднюю стену. В этом движении мяч ударяется со средней силой и высоко по задней стене, так что он проходит через вест корт и попадает в нижнюю часть передней стены.

Филадельфия. В этом случае удар выполняется по диагонали вверх в передний угол, который сначала попадает в переднюю стенку, а затем в боковую стенку. Затем мяч перебрасывается через площадку со значительным вращением и ударяется о противоположную боковую стенку сзади, а затем летит параллельно задней стенке, что очень затрудняет возврат.

Скид (Skid – хвастаться). Этот удар выполняется с заднего угла площадки, где мяч попадает высоко в боковую стенку под небольшим углом, так что сначала он попадает в боковую стенку, а затем попадает высоко в середину передней стенки и находясь высоко в воздухе, он пересекает площадку, идеально попадая

в противоположную боковую стенку и приземляясь рядом с задней стенкой, чтобы пройти мимо соперника.

Обратный угол. Этот удар похож на удар с ускорением, когда мяч сначала попадает в заднюю стенку.

Mizuki. Этот удар, когда мяч попадает с противоположной стороны ракетки с помощью запястий, что помогает изменить направление мяча.

4.2.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это применение технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в соревнованиях с противниками. Тактика находит свое выражение в последовательности поражения целей. Тактику игрока определяют не только мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности.

Тактика игры в сквош

Тактика игры в сквош разнообразна, т.к. цель игры выполнять свои удары так по мячу, чтобы заставить соперника совершить ошибку или лишить возможности отбить мяч.

Все специалисты игры в сквош утверждают, что в игре необходимо постоянно контролировать мяч. Во время розыгрыша противник будет либо впереди, либо сзади, либо параллельно, поэтому необходимо наблюдать не только за мячом, но и за перемещениями противника. Когда противник находится впереди, легко за ним следить, где и когда противник собирается ударить по мячу. Секрет в том, чтобы оставаться как можно ближе к противнику, не теснясь, когда он бьет по мячу.

Это увеличивает психологическое давление на соперника, потому что, делая это, противник чувствует, что вы готовы к ответному ходу. Если противник находится впереди, необходимо помнить, что драйв – это наиболее вероятный ваш удар. Так что приближайтесь к своему противнику, когда он перед вами на площадке для сквоша.

Опытные игроки заставляют своих противников больше бегать ради победы, что считается широко применяемой стратегией в сквоше. Удержание мяча низко также снижает шанс соперника приблизиться к нему, прежде чем он совершит двойной отскок. Поскольку такие места, как углы между стенами и места стыков между полом и стенами, являются местами, в которые после удара мяч не сильно отскакивает. Игроки обычно пытаются направить мяч туда, чтобы уменьшить отскок и заставить соперника больше бегать.

Доминирование над буквой «Т» считается одной из ключевых стратегий в сквоше. Здесь игроки начинают играть на пересечении красных линий около центра площадки, что является наилучшей позицией для отыгрыша удара соперника.

Обычно опытные игроки после ответного удара переходят в эту позицию, чтобы сыграть следующий удар, поскольку из этой позиции они могут отбить удар противника с минимальным движением.

Еще одна известная стратегия в сквоше – это удар мячом прямо по боковым стенкам в задние углы, что также называется «Rail». После удара игрок переходит в секцию «Т», чтобы снова нанести ответный удар противнику следующим ответным действием. Мягкие удары мячом по ближайшим углам стены заставляют соперников больше двигаться по площадке, что может привести к мгновенному выигрышу.

К разновидностям основных тактик в сквоше, применяемых опытными игроками для победы в матче, относятся:

1. Использование различной скорости и направления подачи.
2. Вынуждение оппонента (соперника) защищаться, подавая подачу залпом.
3. Использование длинных и широких ударов по мячу для кросс-кортов.
4. Изменение времени удара по мячу для нарушения ритма соперника.
5. Изменение скорости удара для снижения предсказуемости.
6. Ранний удар по мячу, когда соперник находится вне позиции.
7. Удар мячом по углам, чтобы вывести соперника из зоны «Т».
8. Восстановление Т-зону после удара по мячу как можно быстрее.
9. Отбрасывание мяча подальше от соперников и заставлять их бежать.

Высококвалифицированные игроки в сквош могут обманывать, изменяя направление мяча, что сбивает соперника с толку. Из-за этого противник либо рано или поздно реагирует, чтобы отразить удар. С учетом вышеизложенного можно выделить следующие стили игры:

Power Player – игроки, которые делают мощные удары.

Shot makers – игроки, которые делают точные удары.

Retrievers – игроки, которые отлично умеют бить мяч с точностью и быстрее отвечать на удары.

Attritional players – игроки, которые постоянно играют в динамичных матчах с точки зрения скорости удара и бега, со временем утомляют своего противника.

4.2.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка в сквоше представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игре, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Основные задачи технико-тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность занятий.

2. Изучение игровых приемов.

3. Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

Пути овладения технической и тактической стороной игры в сквош идут параллельно. Важно, чтобы не возникало стереотипных решений, что обеспечивается развитием творческих способностей спортсмена. От этого зависит его способность к мгновенной перестройке и переходу к новому действию, использующему представившиеся возможности новой ситуации, и к неожиданным, нестандартным решениям. Эти способности развиваются под влиянием целенаправленной тренировки, а в дальнейшем дополняются соревновательным опытом.

Техника удара по мячу, несомненно, является основополагающей при подготовке спортсмена. Технику удара в сквоше целесообразно анализировать по отдельным элементам: подготовка, хват, прицеливание, удар, движение в зону Т, управление дыханием.

Технико-тактическая подготовка – это направленный процесс разучивания и совершенствования тех приемов и навыков, которые развивают у игрока в сквош способность выбирать и применять действия, соответствующие текущей ситуации в процессе броска, наиболее отвечающие специфическим условиям соревнований. Цель такой подготовки игроков в сквош заключается в развитии тактического мышления и разучивании достаточного набора действий, рациональный выбор и применение которых в разнообразных условиях соревнований будет приводить к выигрышу.

4.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих сквошистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

4.2.6. Психологическая подготовка

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

4.3. Программный материал по этапам спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики материально-техническими условий проведения учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, а также возможностей тренерского потенциала, особенностей усвоения игроками разделов Программы, уровня их подготовленности и спортивной квалификации. Корректировку программного материала рекомендуется проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем спортивном сезоне задач по видам спортивной подготовки.

4.3.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

При разработке Программы для ЭНП следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в сквош. ЭНП основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание ЭНП составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний.

Для обучающихся ЭНП самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а также развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, мышление, внимание и др. являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе с обучающимися любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Эффективность обучения и овладения техникой упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание технических элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Учебно-тренировочные занятия на ЭНП проводятся главным образом групповым методом. Формы занятий сквошем определяются в зависимости от контингента обучающихся.

Основной формой на ЭНП являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из наличия мест на спортивных объектах.

В программный материал на ЭНП входит следующее:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «сквош»;

- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «сквош»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

Основным принципом учебно-тренировочной работы на ЭНП является комплексность и универсальность подготовки обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс на ЭНП предусматривает начальное освоение основных элементов техники и тактики игры в сквош и ведется с целью изучения их до уровня умений, а в дальнейшем и навыков. Занятия по ОФП проводятся с учетом гармоничности физического развития укрепление здоровья и с направленностью на воспитание трудолюбия, старательности и ответственности.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности юных сквошистов. В процессе учебно-тренировочных занятий также проводится работа, направленная на совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся и создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технических и технико-тактических действий.

По степени разнообразия решаемых задач на ЭНП можно выделить однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия с однородным содержанием, чаще применяются в том случае, когда необходимо решать ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, например, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме игроков.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике подготовки игроков в сквош часто, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки в игровых заданиях, так как воздействуют на разные стороны подготовки обучающихся: техническую, физическую, тактическую, психологическую.

4.3.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный процесс на УТЭ кроме УТЗ может и должен включать

в себя систематическое участие обучающихся в спортивных мероприятиях, в том числе, УТМ, спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства сквошистов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на УТЭ являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта «сквош». Параметры учебно-тренировочной нагрузки структурируются в соответствии с необходимостью формирования срочной и долговременной адаптации организма квалифицированных игроков к учебно-тренировочной нагрузке и соревновательной реализации.

Основой планирования параметров учебно-тренировочных нагрузок является соотношение объемов учебно-тренировочной и соревновательной работы с учетом специфического характера вида спорта «сквош» и условий соревновательной деятельности игроков, специализирующихся в сквоше.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма игрока в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм обучающегося подойдет истощенным.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в процессе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм игрока, является величина

нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

На УТЭ до трех лет подготовки (начальной специализации) годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению учебно-тренировочных средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов игры в сквош. В занятиях физической подготовкой следует уделять внимание всесторонней подготовки юных сквошистов, при этом основное внимание обращать на совершенствование координационных способностей и гибкости, совершенствовать скоростные способности, такие как скорость одиночного движения, скорость серийных движений, темп, движений, скорость и точность двигательных реакций, а также повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

По окончании годичного цикла подготовки игроки обязаны пройти аттестацию, выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На этом этапе необходимо провести определение специализации сквошистов и выбор стиля его игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля игры, не забывая при этом об индивидуальной технической подготовке. Следует формировать и совершенствовать ключевые технико-тактические элементы стиля игры.

Необходимо постоянно увеличивать объем заданий по тренировке технических комбинаций, применять упражнения для обучения и совершенствования парной игры. Овладеть теоретическими знаниями, связанными с методикой тренировки.

На УТЭ свыше трех лет (углубленной специализации) при планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. На данном этапе СФП проводится на основе ОФП. При этом рекомендуется также акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым спортивным сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

На указанном этапе подготовки следует окончательно определить основные компоненты стиля игры сквошиста и в соответствии с этим формировать

всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

На данном этапе подготовки также уделяется внимание совершенствованию «коронных» технических навыков и тактической подготовленности с учетом индивидуального стиля игры. Следует активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания игроков были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Программный материал на УТЭ составляется с учетом обеспечения выполнения следующих требований:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сквош» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сквош»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

4.3.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этапе ССМ учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В тренировке квалифицированных игроков в сквош важно соблюдать режим учебно-тренировочных нагрузок, который предусматривает:

- постановку цели каждого конкретного УТЗ, этапа, периода подготовки;
- контроль внимания при выполнении каждого технического и технико-тактического приема;
- тренировка тактики индивидуальной и парной игры;

- контроль и поддержание оптимального уровня физической подготовленности;
- соблюдение перерывов, режимов и периодов отдыха между отдельными упражнениями или сериями упражнений, учебно-тренировочными занятиями;
- обеспечение срочной информации о выполнении технических и технико-тактических действий.

Посторенние годичного цикла спортивной подготовки и составление Годового учебного плана спортивной подготовки сквошиста опирается на сроки проведения спортивных соревнований.

Структура годичного цикла на этапе ССМ сохраняется такой же, как и при подготовке сквошистов на этапе углубленной специализации УТЭ. Основным принципом учебно-тренировочной работы на ССМ является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей сквошистов.

На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технико-тактический стиль игры. Игроки должны ясно представлять основные средства и способы выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против сквошистов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса у игроков надо формировать активное «атакующее» сознание, нацеленность на активный розыгрыш очка. Сквошист должен следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Следует продолжить совершенствование навыков игровых действий в парной игре. Все обучающихся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями техники и тактики игры в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Программный материал на этапе ССМ составляется с учетом обеспечения выполнения следующих требований:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сквош»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе, в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

4.3.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ большее значение в планировании спортивной подготовки имеет вхождение игрока в спортивную форму.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности игрока носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства игроков этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у обучающихся.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство мяча», «чувство ракетки», «чувство времени» и т.д.).

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В виде спорта «сквош», где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы может быть затруднительно. В виде спорта «сквош» оценку состояния спортивной формы возможно осуществлять на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего результата;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений сквошистов в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности сквошиста в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации обучающимся результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый критерий говорит об умении сквошиста показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного игрока в период ответственных соревнований. У одних игроков может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

При планировании учебно-тренировочного процесса обучающихся необходимо учитывать, что процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме игроков под воздействием тренировки и других факторов, которые и обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Годичный цикл подготовки на ВСМ у обучающихся в виде спорта «сквош» рекомендуется строить в основном с учетом индивидуальных особенностей сквошиста и календаря спортивных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов спортивной подготовки повышается объем специализированных учебно-тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе ведущее значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты планирования учебно-тренировочного процесса, как периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры сквошиста и индивидуальные особенности его восстановления после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется использовать индивидуальное недельное планирование.

Программный материал на ВСМ составляется с учетом обеспечения выполнения следующих требований:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе, всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

4.3.5. Общие рекомендации по разработке программного материала

При разработке программного материала по этапам спортивной подготовки необходимо учитывать стаж занятий, уровень подготовленности обучающихся, а также индивидуальные, психофизиологические и морфофизиологические особенности обучающихся, стилевые особенности их игры и современные тенденции техники и тактики игры в сквош.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна быть не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сквош».

Планирование учебно-тренировочного процесса и его организация осуществляются в соответствии с целевыми задачами каждого этапа многолетней подготовки.

Управление спортивной подготовкой обучающихся может включать в себя разделы по:

- рациональному планированию учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки, пола, возраста, функционального состояния обучающихся, а также режимом их жизнедеятельности;
- оптимальной организации и планированию учебно-тренировочных занятий в макро-, мезо - и микроциклах;
- правильному сочетанию общих и специальных средств спортивной подготовки;
- построению каждого учебно-тренировочного занятия с учетом эффектов предыдущей нагрузки;
- рациональному сочетанию учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применению восстановительных средств;
- постоянному педагогическому, врачебному контролю, а также самоконтролю.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности игроку в сквош в процессе многолетней спортивной подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической, игровой, психологической.

При построении годичного учебно-тренировочного процесса сквошистов необходимо ориентироваться не только на цели и задачи каждого этапа подготовки, но и конкретно на выполняемую юными игроками в процессе учебно-тренировочных занятий нагрузку. При определении нагрузки и выборе применяемых упражнений, рекомендуется учитывать следующие их характеристики:

- 1) специализированность – мера сходства данного упражнения с соревновательным;
- 2) направленность – воздействие упражнения на развитие определенного качества;
- 3) координационная сложность движений;
- 4) величина нагрузки – мера воздействия на организм обучающегося.

В связи с этим важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой юных сквошистов и последовательной реализации стратегии многолетней спортивной подготовки, является ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающегося и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов учебно-тренировочных нагрузок и восстановления работоспособности обучающихся.

Также при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать, что продолжительность этапов многолетней подготовки может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей игроков, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В то же время при планировании нагрузок и построении учебно-тренировочного процесса игроков рекомендуется придерживаться следующих принципов.

1. Освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Комплексное решение задач подготовки. Только всестороннее физическое развитие даст возможность подготовить игрока высокого класса. Но в связи с дифференциацией по стилю игры для сквошистов необходимо использовать специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства игрока именно в направлении усиления качеств выбранного игрового

стиля.

3. Соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игрока и модели игрока в сквош высокой квалификации.

4. Реализация потенциала сквошиста. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе владения техническим и тактическим мастерством.

5. Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства игрока предусматривает овладение им умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным современным инвентарем и оборудованием, что позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий в режиме, близком к соревновательному упражнению.

6. Непрерывность учебно-тренировочного процесса, оптимальная частота занятий, чередование нагрузки и отдыха обеспечивают повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха обеспечивает преемственность положительного эффекта учебно-тренировочных занятий в сквоше.

7. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам очень важна на данном этапе. Есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного учебно-тренировочного эффекта. В динамике планирования нагрузок необходимо сочетать постепенность и скачкообразность. Скачки нагрузки предъявляют максимальные запросы к адаптационным возможностям организма. Но «скачки» возможны только при постепенном возрастании нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование исключает перетренировку. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям.

8. Цикличность является универсальной формой организации учебно-тренировочного процесса. Циклы – это повторяющаяся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки.

4.3.6. Рекомендации по учебно-тренировочным занятиям

Учебно-тренировочные занятия при реализации Программы рекомендуется проводить в следующих формах: фронтальная, групповая, индивидуальная и др.

1. При фронтальной форме организации учебно-тренировочных занятий спортсмены одновременно выполняют одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки. При фронтальной форме организации ограничивается индивидуальный подход к обучающимся.

2. При групповой форме организации учебно-тренировочных занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

3. При индивидуальной форме организации учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен, получает индивидуальное задание. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки.

4. Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм, к наиболее распространенным из которых можно отнести круговую и стационарную формы проведения.

Круговая форма проведения учебно-тренировочных занятий предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу. Тренировочная нагрузка при выполнении круговой тренировки регулируется разным количеством прохождения кругов.

Индивидуальный подход возможно обеспечить путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, числа повторения упражнения, темпа работы. Тренировочная нагрузка при выполнении круговой тренировки регулируется разным количеством прохождения кругов.

При стационарной форме проведения учебно-тренировочных занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами, тренажерами со встроенными компьютерами и т. п. При стационарной форме проведения учебно-тренировочных занятий можно индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в процесс учебно-тренировочных занятий.

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по виду спорта «сквош»

На ЭНП обучающиеся овладевают основами техники игры: драйв с правой стороны и драйв с левой; на последующих этапах спортивной подготовки обучающиеся последовательно овладевают технико-тактическими приемами и обманными ударами: боустом (ударом от боковой стены на центральную) и кросс-кортом (ударом по диагонали: сначала центральная, затем – по диагонали в противоположный угол), совершенствуют подачи и комбинации ударов на своих подачах и подачах противника, совершенствуют завершение розыгрыша очка.

Для квалифицированных сквошистов практикуется самостоятельная индивидуальная тренировка (соло-упражнения), а также использование соло-упражнения, когда игрок отрабатывает удары у стенки без партнера. Соло-упражнения хорошо развивают чувство мяча, силу удара, точность и улучшают технику (замах или ведение ракетки, работу ног или положение туловища при ударе). В этих упражнениях легче концентрироваться на конкретной задаче. Так же за один и тот же промежуток времени можно сделать гораздо больше ударов, чем с партнером.

Основные рекомендации для упражнений соло: всегда ставьте четкую задачу для каждого упражнения (замах, точность удара, сила удара, темп и т. д.); добивайтесь поставленной задачи; выполняйте все упражнения как слева, так и справа; планируйте тренировку от простого к сложному; упражнения соло лучше играть не дольше 5 мин подряд; отрабатывая точность, поставьте цель (ракетка, бутылка с водой, чехол и т. д.), которая будет менять траекторию полета мяча при попадании.

Рекомендуется начинать отрабатывание ударов с драйвов (сначала спокойных в зону подачи). Потом делать серию драйвов различной длины, начиная с коротких от стены и далее удлиняя удар и постепенно доходя до заднего стекла, затем двигаться обратно к фронтальной стене. Далее повторить те же упражнения с левой стороны.

Значительную часть соло-тренировки занимают длинные драйвы. Необходимо планировать конкретную задачу (например, 100 раз с каждой стороны с попаданием в зону не шире половины квадрата подачи).

Удары следует выполнять как сильные низкие, так и высокие защитные. Для соблюдения дистанции до мяча при выполнении драйва стараться каждый удар делать в максимальном выпаде, оставляя стоящую сзади ногу максимально близко к центральной линии. После удара максимально быстрый возврат в исходную позицию.

Обязательны для соло-тренировки упражнения на удары слету (самые простые – со средней линии в максимально быстром, но при этом комфортном темпе).

Хорошо чередовать удары слету с низкими атакующими драйвами, или кроссами, направленными в них. Сила и скорость ударов должны быть удобными, чтобы не страдала точность.

В соло-тренировке довольно удобно тренировать точность боустов. При правильно выполненном боусте с задней линии мяч после отскока от боковой стены должен вернуться в угол, где стоит выполнявший его игрок.

В конце можно тренировать дропы: исходная позиция – в максимально глубоком выпаде, после каждого удара — отрывать стоящую впереди ногу от пола. Целиться необходимо так, чтобы каждый мяч попадал в ник. После 20–30 дропов можно выполнить резкий кросс, целясь в ник в задней части противоположной зоны подачи.

В конце каждой соло-тренировки можно выполнить гостинги (отрабатывание движений по корту без мяча).

4.4. Основные правила игры в сквош

Цель игры в сквош– ударяя ракеткой по мячу, заставить соперника совершить ошибку или лишить возможности отбить мяч. Удары совершаются поочередно. Можно бить с лету или после одного отскока от пола. Обычно мяч посылают прямо на фронтальную стену, но он может быть направлен в любую из стен. Боковые и «угловые» удары в сквоше как раз и позволяют сделать игру острой и непредсказуемой.

Название игры (от англ. Squash) связано с использованием в ней относительно мягкого полого мяча (в отличие от сквоша, в ракетс используют достаточно жесткий мяч). Игра (одиночная – два игрока; или парная – четыре) проходит специальными ракетками на окруженном с четырех сторон стенами корте.

Спортивные соревнования по виду спорта «сквош» проводятся в соответствии с правилами вида спорта «сквош», утвержденными приказом Минспорта России от 20.07.2022 № 608 (далее – Правила вида спорта).

Правила вида спорта закрепляют, в том числе, применяемые системы проведения соревнований в виде спорта «сквош», требования к участникам и организаторам соревнований, правила проведения соревнований и другие организационные вопросы, связанные с проведением соревнований, а также устанавливают правила игры.

Победителя матча определяют в трех геймах (иногда в пяти геймах – в зависимости от регламента соревнований). Каждый гейм играют до 11 очков. Кто из игроков первым набирает установленное количество очков, тот выигрывает гейм. При счете 10:10 играют до разницы в 2 мяча (на «больше – меньше»).

Очки засчитывают только подающему игроку, он подает до тех пор, пока не проиграет розыгрыш очка. Тогда право подавать переходит сопернику. Игрок, выигравший предыдущий сет, подает первым в следующем.

Игру начинают с подачи. Право подавать первым определяет жребий (вращение ракетки). Подающий решает, из какой зоны подачи (левой или правой) он будет подавать. В дальнейшем подающий, выигрывая очко, каждый раз меняет квадрат подачи на противоположный.

Правильной подачей признают подачу, при которой:

- подающий стоит по крайней мере полностью одной ногой в квадрате подачи (в ином случае неправильную постановку ног называют «Foot Fault». Подача в этом случае переходит сопернику. В сквоше (в отличие от тенниса) второй попытки при подаче не существует);
- мяч ударяется о лицевую стену выше линии подачи и ниже красной линии, после отскока от стены мяч попадает в большой квадрат соперника;
- при подаче мяч не может сначала удариться о какую-либо другую стену на пути к лицевой стене.

В случае ошибки происходит переход подачи.

Ответный удар считают правильным, если мяч до второго удара об пол без нарушения правил послан в лицевую стену выше звуковой панели и ниже линии аута, причем не коснулся пола. Мяч может касаться боковых и (или) задней стены до того, как достигнет лицевой стены.

Ответный удар не засчитывают, если:

- отбивающий нанес удар по мячу после того, как мяч коснулся пола более одного раза, или удар по мячу произведен неправильно, или до соприкосновения с лицевой стеной было произведено два удара по мячу («Not Up»);
- после удара по мячу отбивающим мяч попал в пол или в область звуковой панели в нижней части лицевой стены («Down»);
- после удара отбивающего игрока мяч коснулся какой-либо из линий аута или зоны выше линий аута («Out»).

Все красные линии на стенах корта – линии аута (если мяч ударился о любую из линий, игрок теряет подачу).

Игрок выигрывает розыгрыш мяча, если сопернику не удастся выполнить правильную подачу, или ответный удар, или если мяч коснется соперника (включая ракетку или одежду) до предстоящего удара игрока, который в соответствии с очередностью должен его выполнять.

В случае промаха по мячу игрок может сделать дальнейшую попытку отбить мяч до его второго приземления.

Так как двум игрокам или парам приходится играть на одной и той же территории, существует возможность помехи друг другу. При возникновении помехи игрок имеет право остановить игру и попросить переигровки («Let»).

Очко переигрывают также, если:

- в момент подачи соперник не был готов к приему и не сделал попытки ударить по мячу;
- игрок намеренно не выполнил удара, боясь задеть соперника ракеткой или попасть в него мячом;
- игрока отвлекло какое-либо происшествие на корте или за его пределами;
- мяч во время розыгрыша коснулся какого-либо стороннего предмета, лежащего на полу;
- во время игры порвался мяч.

Чтобы избежать помехи игре, соперник должен попытаться предоставить игроку свободный прямой доступ к мячу, открытую видимость мяча, место, чтобы закончить маховое движение и свободу ударить мяч непосредственно в направлении к любой части лицевой стены.

Если соперник заслонил путь игроку, или находился на одной линии с мячом, или помешал сделать необходимый замах ракеткой, то он проигрывает очко («Stroke»).

Если в результате создания помехи розыгрыш останавливается, то при определении дальнейших действий руководствуются следующими принципами:

- если соперник предпринял все необходимые действия для избегания создания помехи бьющему игроку и при этом бьющий игрок мог продолжить розыгрыш результативным ударом, то назначают переигровку;
- если игрок не успевал сыграть мяч, либо нанес нерезультативный удар при наличии минимальной, не влияющей на возможность нанесения правильного удара, помехи, то засчитывают очко сопернику;
- если игроку не была предоставлена возможность беспрепятственного доступа к мячу и нанесения результативного удара (соперник не предпринял усилий для устранения помехи или игрок воздержался от нанесения прямого удара по мячу в лицевую стену из-за опасения нанести травму мешающему сопернику), то засчитывают выигрышное очко бьющему игроку.

После разминки и между всеми геймами полагается перерыв 90 с. Разрешается перерыв (максимум 90 с) для замены поврежденного инвентаря, в том числе защитных очков или смещенных контактных линз.

4.5. Требования к технике безопасности

Учебно-тренировочные занятия при игре в сквош часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении на корте значительно больше 4-х обучающихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в спортивном зале, точно выполнять задания тренера-преподавателя, с особым вниманием выполнять удары, исключая попадание мячом в людей, находящихся на корте или рядом с ним.

Поверхность корта должна исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий со сквошистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера-преподавателя. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению спортсменов тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимися: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние корта в целом.

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным сквошистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена. Такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм сквошистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством

и не соответствующим возрастным особенностям спортсменов инвентаря для сквоша, оборудования, одежды и обуви.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата сквошиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Игра в закрытом пространстве требует защиты глаз спортсмена от возможных травм при попадании мяча в лицо, поэтому рекомендуется во время игр для защиты глаз от случайного попадания использовать специальные защитные очки. Всемирная федерация сквоша (далее – WSF) рекомендует всем игрокам надевать защитные очки, изготовленные в соответствии с национальными Стандартами, и носить их на протяжении всей игры, включая разминку. У новичков редко бывают травмы. Тем не менее случиться может всякое, и пренебрегать очками не стоит.

Основной причиной многих травм сквошистов также является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары не в баланс.

Меры профилактики.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц сквошиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо следующее:

- качественно проводить разминку всех мышц и суставов;
- особое внимание уделять нижним конечностям. Мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием обуви для сквоша, ракетки (особенно обмотки ручки), состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенность;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сквош»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сквош» основаны на особенностях вида спорта «сквош» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сквош» согласно Всероссийскому реестру видов спорта (таблица 6), по которым осуществляется спортивная подготовка

Таблица 6 – Спортивные дисциплины вида спорта «сквош» согласно Всероссийскому реестру видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
сквош	139	001	2	8	1	1	Я
командные соревнования	139	002	2	8	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сквош» учитываются Организационными комитетами при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «сквош» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сквош» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации УТЗ, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сквош».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала – кабины для сквоша;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144 н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом

№ 916н.

– Для проведения УТЗ и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе УТ, этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «сквош», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош»

Основная литература

1. Борисов, В. Что такое Сквош? // Спортив. игры. - 1989. - № 7. - С. 36-37.
2. Лапина, Т. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб., 2005.
3. Луцки, И.В. Сквош : [Попул. энцикл. спорта] // Физ. культура. Все для учителя! - 2019. - № 1. - С. 1-8 вкл.
4. Макеева, Е. Это «камерный» сквош // Спорт в shk. - 1995. - № 2. - С. 4.
5. Марков, О. Сквош // Физкультура и спорт. - 1959. - № 11. - С. 12.
6. Метелкин, З. Звезды сквоша едут в Питер / Захар Метелкин // Советский спорт. - 2008. - 11
7. Поддубная, И. Самый здоровый вид спорта в мире - сквош / И. Поддубная // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 11. - С. 60. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2005N11/p60.htm> (дата обращения 17.04.2024).
8. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил.
9. Сквош. Правила игры // Спорт в shk. - 2009. - № 16. - С. 22, 24, 26, 29, 31.
10. Спортивные игры: сквош : Удив. мир спорта // Спорт в shk. - 2006. - № 5. - С. 22, 24, 26, 28. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200600514> (дата обращения 17.04.2024).
11. Учебник по сквошу [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://post.nghiatu.com/ru/tutorial/squash> (дата обращения 17.04.2024).
12. Юспа, М.Б. Игры. Состязания. Развлечения / Юспа М.Б., Фурманов А.Г. - Минск: Четыре четверти, 1997. - 146 с.: ил.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf;

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdienie.pdf)

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://clck.ru/38r6nK> - Всемирная федерация сквоша (WSF);
5. <https://clck.ru/38r6uR> - Федерация сквоша России;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
7. <https://squashinrussia.com>.
8. <http://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/skvosh-sut-i-kratkie-pravila-igry.html>.
9. <http://blog.rentforevent.co/2016/03/31>.
10. <https://www.championat.com/lifestyle/article-3321475-vsjo-o-skvoshe-interesnye-fakty-cifry-i-vydajuschiesja-igroki.html>.
11. <http://squash-school.ru>.
12. <http://squash-game.ru/node/269>.

6.4. Рекомендации по материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Пунктом 14 ФССП установлен в том числе перечень объектов спорта, необходимых для реализации Программы, вместе с тем в указанный перечень не включены корты для игры в сквош. Учитывая, что ФССП представляет собой совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта, в целях подготовки обучающихся к участию в спортивных соревнованиях, рекомендуем при реализации Программы предусмотреть использование кортов для игры в сквош.

Согласно Правилам вида спорта корт для игры в сквош представляет собой прямоугольную площадь, ограниченную четырьмя стенами: передняя стена, две боковые стены и задняя стена. У него есть пол и свободное пространство над кортом. Корт для сквоша может быть построен из различных материалов при условии, что они имеют подходящие свойства для отскока мяча и являются безопасными для игры. Общая конструкция одиночного корта для игры в сквош, представлена на рисунке 5.

Размеры одиночного корта:

- длина корта между игровыми поверхностями – 9750 мм;
- ширина корта между игровыми поверхностями – 6400 мм;
- диагональ – 11665 мм;
- высота от пола до нижнего края передней линии стены – 4570 мм;
- высота от пола до нижнего края задней линии стены – 2130 мм;
- высота от пола до нижнего края линии подачи на передней стене – 1780 мм;
- высота от пола до верхнего края звуковой панели – 480 мм;
- расстояние от задней стены до ближайшего края короткой линии – 4260 мм;
- внутренние размеры поля подачи – 1600 мм;
- ширина всех линий – 50 мм;
- минимальное свободное пространство над кортом, измеренное от пола – 5640 мм.

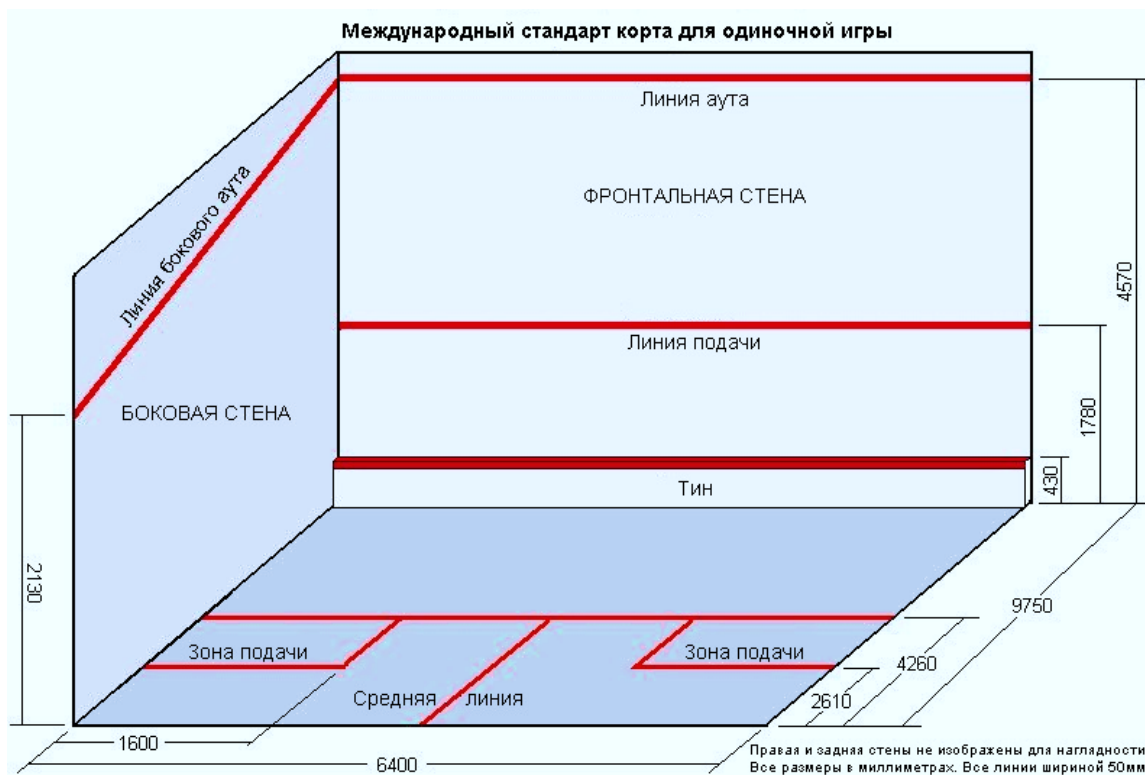


Рисунок – 5 Общая конструкция одиночного корта для игры в сквош

Рекомендации к обязательному спортивному инвентарю и экипировке, используемому в виде спорта «сквош»

В учебно-тренировочном процессе в виде спорта «сквош» применяется следующий инвентарь:

- ракетка имеет следующие параметры:

максимальная длина – 68,6 см;

максимальная ширина головной части, измеренная под прямым углом к рукоятке – 21,5 см;

максимальная длина струн – 39,0 см;

максимальная натянутая площадь – 500 кв. см;

минимальная ширина любой рамы или любого элемента конструкции (измеряется в плоскости струн) – 7 мм;

максимальная глубина любой рамы или другого элемента конструкции (измеряется под прямым углом к плоскости струн) – 2,6 см;

минимальный радиус внешнего изгиба рамы в любой точке – 5,0 см;

минимальный радиус закругления любого края рамы или других элементов конструкции – 2 мм.

Дополнительные требования к ракеткам, применяемым в ходе соревнований содержаться в Правилах вида спорта.

- мяч для игры в сквош. Стандартный мяч для игры в сквош имеет диаметр – $40 \pm 0,5$ мм; вес – 24 ± 1 г; жесткость (Н/мм) при температуре мяча 23°C $3,2 \pm 0,4$; прочность шва (Н/мм) минимум 6,0; эластичность отскока с 254 см (при температуре мяча от 23°C – 12% минимум; 45°C – 25% - 30% максимум).

Внешне все мячи для сквоша одинаковы. В зависимости от скорости мяча (упругости) их помечают соответствующей цветной точкой. Сверхмедленный – две желтые точки, очень медленный – желтая точка, медленный – зеленая или белая точка, средний – красная точка, быстрый – синяя точка.

Мяч для сквоша имеет высокий отскок при его разогреве. Спортсмены разогревают мяч, делая серию ударов об стену перед игрой. На протяжении игры мяч разогревается еще сильнее, от чего игра усложняется и ускоряется.

- Защитные очки. Для начинающих игроков рекомендуется (для детей обязательно) использование специальных защитных очков во избежание получения травм до достижения возраста 19 лет.

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2	2,5-3	2,5-3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		6	4
		1.	Общая физическая подготовка	80-100	90-120	114-146	110-124
2.	Специальная физическая подготовка	60-80	80-90	130-150	140-164	160-180	160-234
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	50-66	108-124	202-250	230-280
4.	Техническая подготовка	65-85	84-110	158-178	185-199	200-250	260-328
5.	Тактическая подготовка	10-25	32-50	86-98	150-185	210-272	312-378
6.	Теоретическая подготовка	6-10	10-20	24	36	40-48	48-58
7.	Психологическая подготовка	5	10	16	30	30	30

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	8-10	10	16-18	18-22
9.	Инструкторская практика	0	0	4-5	5-6	0	0
10.	Судейская практика	0	2	6-7	12	0	0
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	4	8	8	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	20	38	40-48	58-72
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1560

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	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; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...
5.1.	...	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

Рекомендуемый образец

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: • на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; • на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию		
--	--	--	--

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	системы спортивной подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент	май	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.

	системы спортивной подготовки		
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...