

**Волгоградская региональная физкультурно-спортивная общественная  
организация «Федерация сквоша Волгоградской области»**

Утверждаю  
Президент ВРФСО «Федерация  
сквоша Волгоградской области»

  
А.А. Зайцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"СКВОШ"**

*Разработана для этапа начальной подготовки, учебно- тренировочного  
этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного  
мастерства, высшего спортивного мастерства*

Волгоград  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. Общие положения	3
1. Общие положения	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
9. Планы инструкторской и судейской практики	16
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	19
11. Требования к результатам прохождения программы	19
12. Оценка результатов освоения программы	20
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	20
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	24
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	24
15. Учебно-тематический план	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
17. Материально-технические условия реализации Программы	53
18. Кадровые условия реализации Программы	56
19. Информационно-методические условия реализации Программы	56

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сквош», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1049 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сквош», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1049, Примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сквош», утверждённой приказом Минспорта России от 25 марта 2024 г. № 366 (Зарегистрировано в Минюсте России 25 апреля 2024 г., регистрационный № 78012), Организационно-методическими рекомендациями к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сквош», разработанными ФГБУ «ФЦПСП» в 2024г.

**2. Целью 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление подготовки спортивного резерва для включения в списки сборных команд области, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся спортсменов-инструкторов и судей по виду спорта.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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

### 4. Объем Программы:

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

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

5.1. 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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя, по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными годовыми планами.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается руководителем организации.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, с учетом:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: **подготовительную, основную и заключительную**. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности боксеров – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

## 5.2. 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.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия			До 60 суток	

### 5.3. Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе подготовки.

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годового цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "сквош";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, 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.

#### 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

#### 5.4. Индивидуальные планы спортивной подготовки

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в праздничные дни и на период отпуска и (или) командировки тренера-преподавателя.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена оформляется в документальном виде.

#### 6. 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).

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 проводится 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.

### 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	6-9	8-12	12-18	18-24		24-32	
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	130-140	120-146
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	230-280
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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 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.

## 7. 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.

### 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
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 к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности 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
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 болельщиков 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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, 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

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 навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая часть материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;</li> <li>• 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</li> </ul>

			высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».</p> <p>2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу Беседы и семинары: Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил Процедура тестирования спортсмена Наказание за нарушение антидопинговых правил Правила безопасности спортсмена</p>	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».</p> <p>2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу.</p> <p>3. Сдача допинг проб по требованию</p> <p>4. Беседы и семинары: Запрещенный список. Разрешение на терапевтического использование запрещенных субстанций с методов. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS. Международные документы. Всемирный антидопинговой кодекс и международные стандарты ВАДА. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления</p>	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

	деятельности Российского антидопингового агентства. Санкции за нарушение антидопинговых правил
--	---

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта сквош, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### 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

#### **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной, соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

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.

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

Этапы спортивной подготовки

Периодичность

НП (до года обучения)

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

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 медики-биологические средства восстановления.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- 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;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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 не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного

класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "сквош".

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки по виду спорта "сквош"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	см	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 6x5 м с высокого старта	с	не более		не более	
			12	13,5	12	13,5
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			9		9	
2.3.	Разнос мячей по точкам: разнести шесть мячей (по одному) из центра корта по основным игровым точкам, находящимся вдоль	с	не более		не более	
			28,6	31,4	28,6	31,4

боковых стен в углах корта и по центру соответственно с возвращением в центр корта					
--	--	--	--	--	--

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта  
"сквош"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	м	не менее	
			22	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.20	1.50
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	12
2.3.	Челночный бег 6x5 м с высокого старта	с	не более	
			11	12
2.4.	Разнос мячей по точкам: разнести шесть мячей (по одному) из центра корта по основным игровым точкам, находящимся вдоль боковых стен в углах корта и по центру соответственно с возвращением в центр корта	с	не более	
			26,5	28,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "сквош"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 м с высокого старта	с	не более	
			9	11
2.2.	Разнос мячей по точкам: разнести шесть мячей (по одному) из центра корта по основным игровым точкам, находящимся вдоль боковых стен в углах корта и по центру соответственно с возвращением в центр корта	с	не более	
			22,3	25,8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "сквош"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 6x5 м с высокого старта	с	не более	
			8,5	9,8
2.2.	Разнос мячей по точкам: разнести шесть мячей (по одному) из центра корта по основным игровым точкам, находящимся вдоль боковых стен в углах корта и по центру соответственно с возвращением в центр корта	с	не более	
			20,8	22,9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола ладонями	количество раз	не менее	
			1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

13.2. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

период обучения на этапе - Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный спортивной подготовки (до трех разряд", "второй юношеский спортивный разряд", лет) "первый юношеский спортивный разряд";

период обучения на этапе - Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", спортивной подготовки (свыше "второй спортивный разряд", "первый спортивный трех лет) разряд";

**этап совершенствования спортивного мастерства:**

спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

**этап высшего спортивного мастерства:**

спортивное звание "мастер спорта России".

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СКВОШ»**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

###### **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:

- 1) восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- 2) дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- 3) создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- 4) моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- 5) 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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Кроме того, планирование годовых 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 годового 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 годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

### **Виды спортивной подготовки**

#### **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.

#### **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 стоек, 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.

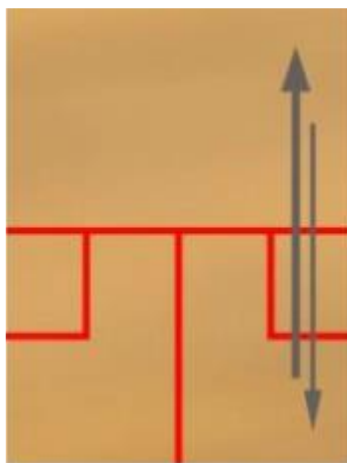


Рисунок – 1

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.

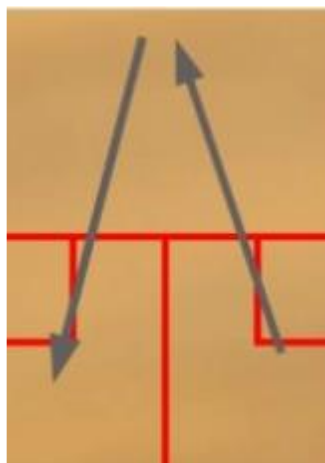


Рисунок - 2

### 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.

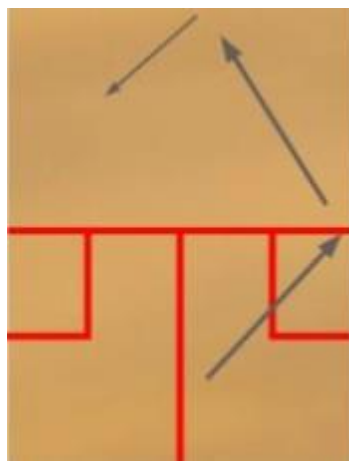


Рисунок – 3

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.

Резанный 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.

#### **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.

### **Технико-тактическая подготовка**

Технико-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.

### **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.

### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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, соотносенной 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 подготовке 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.

### **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.

Посторонние 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.

#### **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 годового 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 годовом 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 (годовом 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 соревнованиях 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».

#### **Общие рекомендации по разработке программного материала**

При разработке программного материала по этапам спортивной подготовки учитывается 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.

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

1

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

3 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.

4 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.

5 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.

6 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.

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.

### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия при реализации Программы проводятся 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 кросскортом (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; отработывая точность, поставьте цель (ракетка, бутылка с водой, чехол и т. д.), которая будет менять траекторию полета мяча при попадании.

Рекомендуется начинать отработку 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 солотренировки 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 солотренировки 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 солотренировке 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 солотренировки можно выполнить гостинги (отработка движений по корту без мяча).

### **Основные правила игры в сквош**

Цель игры в сквош – ударя 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.

### **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 обучающимся: 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, исключая 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.

#### **16. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

##### **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 (неотренированность)	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 системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс		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 системы спортивной подготовки	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.
	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.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СКВОШ»

16. 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

### 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

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*(в соответствии с Приложением N 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "сквош", утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1049)*

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сквош корт	корт	2
2.	Мяч две точки	штук	12
3.	Мяч одна точка	штук	12
4.	Мяч красная точка	штук	12
5.	Ракетка	штук	12
6.	Фишка (конус)	штук	30
7.	Напольная мишень	штук	12
8.	Секундомер	штук	2
9.	Свисток	штук	2
10.	Барьер легкоатлетический	штук	8
11.	Барьер низкий	штук	8
12.	Скакалка гимнастическая	штук	12
13.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	6
14.	Эспандер лыжный	штук	12
15.	Эспандер ленточный	штук	12
16.	Гантели (от 1 до 9 кг)	комплект	6
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Мяч теннисный	штук	12
19.	Флип-чарт	штук	2
20.	Утяжелители для ног	комплект	12

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				колич ество	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплу тации (лет)
1.	Мяч для сквоша	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	50	1	70	1
2.	Ракетка для сквоша	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

(в соответствии с Приложением N 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "сквош", утвержденному приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1049)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наимено вание	Едини ца измер ения	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации )		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплу тации (лет)	колич ество	срок эксплу тации (лет)
1.	Костюм спортивн ый трениров очный зимний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивн ый трениров очный летний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовк и для спортивн ых залов	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортив ные брюки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксато ры для голеност опа	компл ект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1

6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футбола	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: Организация укомплектована штатными тренерами-преподавателями. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, могут привлекаться тренеры-преподаватели 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);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: Тренеры-преподаватели систематически участвуют в мероприятиях по повышению квалификации в соответствии с требованиями законодательства.

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Основная литература

1. Борисов, В. Что такое Сквош? // Спортив. игры. - 1989. - № 7. - С. 36-37.
2. Лапина, Т. Теннис, сквош, пингпонг. – СПб., 2005.
3. Лушик, 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 шк. - 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/ТРФК/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 шк. - 2009. - № 16. - С. 22, 24, 26, 29, 31.
10. Спортивные игры: сквош : Удив. мир спорта // Спорт в шк. - 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 «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf); 56
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.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>.