



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

« 26 » февраля 2026 г.

г. Москва

№ 153

**Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «сквош»**

В соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 1 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «сквош».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 366 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сквош» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2024, регистрационный № 78012).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Минспорта России  
от «26» февраля 2026 г. № 153

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «сквош»**

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
наименование должности руководителя  
организации, реализующей дополнительную  
образовательную программу спортивной подготовки

\_\_\_\_\_  
фамилия, имя, отчество (при наличии) (подпись)  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта « \_\_\_\_\_ »**  
(указывается наименование вида спорта)

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « \_\_\_\_\_ » (далее – Программа) (указывается наименование вида спорта)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке \_\_\_\_\_ с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины)

минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сквош», утвержденным приказом Минспорта России от 14.07.2025 № 555<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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 \_\_\_\_\_ (указываются иные цели Программы).

**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 \_\_\_\_\_ (указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

4. Объем Программы \_\_\_\_\_ (указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

<sup>1</sup> Зарегистрирован Минюстом России 21.08.2025, регистрационный № 83259.

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

учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_;

(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_;

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

спортивные соревнования \_\_\_\_\_;

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

(указываются иные виды (формы) обучения)

6. Годовой учебно-тренировочный план \_\_\_\_\_

(указывается с учетом пункта 14 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сквош») (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_.

(указываются по этапам спортивной подготовки)

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств \_\_\_\_\_.

(указываются по этапам и годам спортивной подготовки)

### III. Система контроля

11. 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений № 6 – № 9 к ФССП и тесты)

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается с учетом приложений № 7 – № 9 к ФССП)

12. 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:

12.1. 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.

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

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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 этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать 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;

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 нарушать их;

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

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

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

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

12.4. 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 и не нарушать их;

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

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

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

14. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « \_\_\_\_\_ » относятся \_\_\_\_\_.

(указывается наименование вида спорта, спортивной дисциплины)

(указываются с учетом главы V ФССП)

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **16. Материально-технические условия реализации Программы**

---

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 13 и приложений № 10 – № 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки, а также иное оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, приобретаемые по согласованию с учредителем)

### **17. Кадровые условия реализации Программы:**

укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками \_\_\_\_\_;

(указывается с учетом подпункта 12.2 пункта 12 ФССП)

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации \_\_\_\_\_;

(указывается с учетом подпункта 12.1 пункта 12 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

### **18. Информационно-методические условия реализации Программы**

---

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «сквош»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «26» февраля 2026 г. № 153

(рекомендуемый образец)

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п  | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|------------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|   |                                    | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |                                     |
|   |                                    | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Недельная нагрузка в часах  |                                    |                           |            |   |                |   |                                     |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                    |                           |            |   |                |   |                                     |
| 1.  | Общая физическая подготовка        |                           |            |   |                |   |                                     |
| 2.  | Специальная физическая подготовка  |                           |            |   |                |   |                                     |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях |                           |            |   |                |   |                                     |
| 4.  | Техническая подготовка             |                           |            |   |                |   |                                     |
| 5.  | Тактическая подготовка             |                           |            |   |                |   |                                     |
| 6.  | Теоретическая подготовка           |                           |            |   |                |   |                                     |



Приложение № 2  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «сквош»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «26» сентября 2026 г. № 153  
(рекомендуемый образец)

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п  | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки<br>проведения |
|-----------|--|--|---------------------|
| <b>1.</b> | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                     |
| 1.1.      | Судейская практика                     | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>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;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>... | В течение года      |
| 1.2.      | Инструкторская практика                | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе;<br>...                               | В течение года      |
| 1.3.      | ...                                    | ...  | ...                 |

|      |  |  |                |
|------|--|--|----------------|
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>  |  |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>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;<br>...  | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха   | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>... | В течение года |
| 2.3. | ...  | ...  | ...            |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>   |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;<br>...   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях;   | В течение года |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      |  | тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>...  |                |
| 3.3. | ...  | ...   | ...            |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                        | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>мотивацию к формированию культуры спортивного поведения;<br>воспитание толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение зрителей;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>... | В течение года |
| 4.2. | ...  | ...   | ...            |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ...   | ...            |

Приложение № 3  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«сквош», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «26» февраля 2026 г. № 153  
(рекомендуемый образец)

**План мероприятий, направленных 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   | ...                                | ...              | ...                                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | ...                                | ...              | ...                                    |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | ...                                | ...              | ...                                    |

Приложение № 4  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«сквош», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «26» февраля 2026 г. № 153  
(рекомендуемый образец)

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|------------------|---|
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.  |
|                            | 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 объектах спорта.  |
| Этап начальной подготовки  | Закаливание организма  | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой 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.   |

|   |  |                   |   |
|---|--|-------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                | июнь              | Понятливость. 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-тренировочных занятий. 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.  |
|   | ...  | ...               | ...   |
|   | 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-тренировочных занятий. 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 спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технической и тактической подготовки          | май               | Понятливость. 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.   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Правила вида спорта   | декабрь – май                                       | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
|   | ...   | ...   | ...   |
|   | 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 (недоотренированность)  | октябрь   | Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация 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.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 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 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 спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | декабрь   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.  |
|                                     | 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.  |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в течение переходного периода спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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. |
| ...                                 | ...   | ...   | ...  |