



ПРОГРАММА

I тренерской конференции ФСР.

Даты проведения: 5-8 августа 2025 г.

Время проведения: 9:00-14:00, перерыв 11:00-11:30. В день 2 блока.

Место проведения: г. Волгоград, пр. Ленина, 76, стадион «Волгоград-арена».

Лекторы: Ректор ФГБОУВО «ВГАФК», д.пед.н., профессор Якимович В.С.,

Заслуженный врач РФ, к.м.н., доцент, врач высшей категории по спортивной медицине и лечебной физкультуре Лагутин М.П.

№	Название темы	Краткое содержание
1	Организация и планирование тренировочного процесса	Основные понятия, методики организации и планирования тренировочного процесса. Входной и выходной контроль Методика построения занятия.
2	Юридические аспекты обеспечения спорта	Нормативно-правовая база, регулирующая учебно-тренировочный и соревновательный процессы в Российской Федерации.
3	Соревновательная деятельность по сквошу	Особенности соревновательной деятельности. Соревновательная нагрузка и нагрузка соревновательного упражнения. Индивидуальная оценка технического мастерства в процессе соревновательной деятельности. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Анализ динамики показателей соревновательной деятельности в годичном цикле тренировки. Основные аспекты соревновательной подготовки.
4.	Основы совершенствования спортивного мастерства в сквоше	Факторы, лимитирующие специальную работоспособность в разных спортивных дисциплинах вида спорта. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности. Анализ индивидуальной структуры физической подготовленности спортсменов. Построение и содержание тренировочного процесса по виду спорта.

5.	Совершенствование методики спортивной тренировки по сквошу	<p>Классификация специальных учебно-тренировочных нагрузок по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростно- силовых и координационных качеств на этапах годичного цикла подготовки.</p> <p>Закономерности построения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в микро и макроструктуре годичного цикла.</p> <p>Особенности тренировочного процесса в различных климатических поясах.</p>
6.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов	<p>Биомеханические характеристики технической подготовленности. Реализация технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности. Методика совершенствования технико-тактической подготовленности. Модельные характеристики технической подготовленности спортсменов.</p>
7.	Комплексный контроль разносторонней подготовленности спортсменов.	<p>Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.</p> <p>Методика этапного, текущего и оперативного контроля технико-тактического мастерства, физической и функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации.</p> <p>Особенности индивидуальной динамики показателей физической и функциональной подготовленности в годичном цикле тренировки.</p> <p>Модельные характеристики физической и функциональной подготовленности спортсменов.</p> <p>Формирование комплексной системы ведения рейтингов спортсменов и тренеров.</p>
8.	Восстановительные средства и мероприятия	<p>Педагогические средства восстановления: рациональная структура учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочных занятиях, микро и мезо циклах тренировки; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла</p>

		тренировки. Организация восстановительных мероприятий в условиях соревнований и учебно-тренировочного сбора.
--	--	--