

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа № 2 муниципального
образования городской округ
Симферополь Республики Крым»



А.Н. Черкасова

« 20 » _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» (далее – Программа). Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бейсбол» - спортивная дисциплина «бейсбол», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 г. № 1062 (далее – ФССП). Всероссийский реестр видов спорта (раздел 2 п.117 Общероссийских видов спорта).

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	018	000	2	6	1	1	Я
бейсбол							

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Бейсбол (англ. baseball, от base — база, основание и ball — мяч) — командная спортивная игра с мячом и битой. В состязаниях участвуют две команды по 9-10 (североамериканский бейсбол) игроков каждая.

Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Бейсбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий с мячом (прием, отбивание, броски). Целями которого являются физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всесторонне и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать бейсбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

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	8	до года	15
			свыше года	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия: - групповые;

5.2. 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14

	подготовке		
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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:

а) 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 «бейсбол»;

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

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

б) Учреждение, 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.

в) Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (Таблица ниже).

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;

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14		12	
1.	Общая физическая подготовка	117-172	125-187	104-218	109-287
2.	Специальная физическая подготовка	35-62	62-104	104-218	145-281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-58	58-94
4.	Техническая подготовка	35-62	62-104	130-218	218-328
5.	Тактическая подготовка	23-47	32-62	104-182	146-234
6.	Теоретическая подготовка	23-47	32-62	104-182	146-234
7.	Психологическая подготовка	23-47	32-62	104-182	146-234
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-4	6-6	6-8
9.	Инструкторская практика	-	-	5-21	14-37
10.	Судейская практика	-	-	5-21	14-37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-9	3-12	10-29	14-37
12.	Восстановительные мероприятия	2-9	3-12	10-29	14-37
13.	Интегральная подготовка	15-27	27-35	42-60	60-85
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936

7. 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.	Здоровье сбережение		
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	В течение года

		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)	
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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекции и беседы: Тема 1: Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей". Тема 2: Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".	В течение календарного года	Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности). Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их	В течение календарного года	

	аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.). Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.		
	Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу).		

Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.). Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена. Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.		
---	--	--

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств". Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы. Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.		
---	--	--

9. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по бейсболу под руководством тренера-преподавателя, главного судьи соревнований.	
3	Освоение обязанностей судьи в поле, секретаря, помощника секретаря.	Судейство соревнований по бейсболу.	

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация, готовность к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3-5 мин
			Разминка	15-20 мин
			Массаж	5-20 мин
			Активизация мышц	Растирание
			Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3-5 мин
2	Во время учебно-тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления,	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по	В процессе тренировки

	соревнования	перенапряжения	характеру и интенсивности	
			Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
			Психорегуляция мобилизирующей направленности	3-5 мин
3	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
4	Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
			Душ – теплый, умеренно холодный,	5-10 мин
			Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
5	В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
			Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
6	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
			Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
			Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
7	После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
			Сауна	1 раз в 3-5 дней
8	Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Учет процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется спортсменом в дневнике и в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план (важно иметь общую картину выполнения плана).

В целях объективного определения перспективности занимающихся бейсболом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС).

Контроль за ходом подготовки спортсменов осуществляется в следующих направлениях: А. Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

Б. Ежедневное определение состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путем опроса учеников и на основе данных самоконтроля спортсмена, а также ваших наблюдений за ходом тренировки и ее результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д.

В. Измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, меткости и многих других) путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям вида спорта. Это, прежде всего выполнение соревновательного упражнения или части его, а также специальных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности из четырех разделов по ОФП (скоростные, выносливость, скоростно-силовые, силовые) нормативы контрольных упражнений выполняются по выбору, осуществляется 1-2 раза в течение года.

Формы медико-биологического обследования

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль над состоянием здоровья спортсменов;
2. Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия

бейсболом;

2. Есть ли патология, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);

3. Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;

3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.

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 «бейсбол»;

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 «бейсбол» 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 «бейсбол»;

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.

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 спортивной подготовки вида спорта «бейсбол» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны ниже.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более		
			5,8	6,2		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее		
			110	120		
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	не более		
			9,7	9,5		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	не более		
			3,9	3,7		
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	не менее		
			3,5	4		
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	не менее		
			18	20		
2.4	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	не менее		
			15	18		

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 «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.30	11.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			8,0	8,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,0
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			8	7

2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			44	40
2.4	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			24	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Тест № 1 по бейсболу для групп начальной подготовки

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово бейсбол?

- рука и мяч - бита и мяч - удар с лёту и мяч + база и мяч

2. Кто считается создателем игры бейсбол?

- А. Дж. Спалдинг - Пьер де Кубертен
- Эбнер Даблдей + Александр Картрайт

3. Какая страна считается родиной бейсбол?

- Бразилия - США + Англия - Испания

4. Сколько баз в бейсболе?

- + 4 базы - 2 базы
- 1 база - 3 базы

5. В каком году основали первый любительский бейсбольный клуб «Нью-Йорк Никербокерс»?

- 1900
+ 1871
- 1910
- 1845

6. Какие размеры площадки для игры в бейсбол?

- + 98,5 × 98,5 м - 91 × 91 м - 100 × 98,7 м - 70 × 98,5 м

7. Что означает термин «инфилд»?

- игрок, находящийся за домом
- мяч, отбитый высоко в воздух
+ часть бейсбольного поля в форме квадрата
- игра, в которой первый аут вынужденный.

8. Как в бейсболе называется каждый из девяти игровых периодов?

- + иннинг - бэттер - булпен - сет

9. В чем заключается задача кетчера в бейсбольной команде?

- выполняет подачи, направляя мяч
+ подает знаки игроку о том, какой тип подачи необходимо выполнить
- ключевой игрок
- игрок, принимающий активное участие в игре защиты

тест 10. Как называется одно из основных снаряжений для игры в бейсбол?

- + бита - ракетка - палка - клюшка

11. Что такое «наклбол» в типах подачи мяча?

- Мяч берется с двух сторон пальцами для увеличения эффекта вращения
- Быстрый и неожиданный мяч
- Хватка мяча суставами пальцев, препятствующий вращению
- + Два пальца кладутся на верхнюю часть мяча для прямой траектории полета

12. Сколько игроков должно быть в бейсбольной команде?

- 12 - 6 - 10 +9

13. Из какого материала изготовлен бейсбольный мяч:

- Сукно
- Искусственная кожа
- + Пробковое ядро с резиновой оболочкой, покрытый шерстяной пряжей
- Натуральная кожа и искусственная пряжа

14. До какого возраста можно играть в бейсбол?

- 23 - 40 -50 + 50 и более

15. Какая команда выиграла первую в истории Мировую серию?

- Питтсбург Пайрэтс
- Chicago Cubs
- + Бостон Американс
- Нью-Йорк Метс

16. Можете ли вы назвать игрока, который стоит за отбивающим?

- + кетчер - короткая остановка
- игрок с первой базы - аутфилдер

17. Самый быстрый мяч в арсенале питчера-это ?

- наклбол - грузило + быстрый мяч - чудак

18. Когда отбивающий «паркует» мяч от питчера, что он делает?

- отбил мяч + совершил хоумран
- добился базового попадания - ничего из вышеперечисленного

19. Есть какие-нибудь идеи, что может означать термин "швырнуть эту горошину"??

- сильный бросок - двойной аут
- массовый успех + быстрая подача

20. Питчерам вообще не нравится сталкиваться с "сильными нападающими". Кто они?

- отбивающий с высоким средним показателем отбивания
- + отбивающий, способный совершать большие хоумраны
- лучший отбивающий в противостоянии
- ничего из вышеперечисленного

Тест № 2 по бейсболу для групп на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)

1. Что такое иннинг ?

+ период бейсбольного матча, во время которой команды по разу играют в защите и нападении.

- двойной аут.
- игрок нападения с битой
- короткий удар.

2. Где обычно располагается шорт-стоп ?

- + между первой и второй базой
- сразу за домом
- между третьей базой и домом
- всегда по-разному

3. Что такое «дом»?

- скамейка запасных
- + одна из баз на внутреннем поле
- место, где сидит кетчер
- стадион команды хозяев

4. Что называется «страйком»?

- смещение траектории мяча питчером
- + мяч, поданный в зону удара и не задетый битой
- три точных броска подряд
- момент, когда игроки защиты касаются мячом атакующего игрока

5. Где находится бэттер?

- + возле дома
- на первой базе
- в центре внутреннего поля
- в центре

поля

6. Выберите все, что составляет экипировку кетчера ?

- + наколенники
- + нагрудник
- бита
- + ловушка
- защитная кепка
- наплечники
- + шлем

7. Сколько нужно страйков, чтобы бэттер выбыл в аут?

- 1
- 2
- + 3
- 4

8. Что засчитывают питчеру, если мяч пролетел вне страйк-зоны?

- страйк-аут
- фол
- сингл
- + бол

9. Сколько иннингов в одной игре?

- 2
- 6
- + 9
- 7

10. Может ли в бейсболе быть ничья?

- + нет
- да

11. Что из этого является бейсбольной традицией?

- Восемь игроков за спиной питчера ругают его на удачу
- + разминка седьмого иннинга
- кетчер сидит около дома на коленях
- заканчивать игру после седьмого иннинга

12. Как называется бьющий, получивший право бежать?

- | | |
|----------|-----------|
| - кетчер | + бегущий |
| - бэттер | - аутфилд |

13. Как называется удар, после которого мяч пролетает всё поле и вылетает за его пределы?

- аут - дабл
+ хоум-ран - раннер

14. Сколько весит бейсбольный мяч?

- от 180 до 195 г
- + от 142 до 149 г
- от 100 до 150 г
- от 150 до 180 г

15. Сколько в бейсболе арбитров?

- $$\begin{array}{r} -2 \\ -3 \end{array} \quad \begin{array}{r} +4 \\ -1 \end{array}$$

16. Что означает термин «дикая» подача?

- | | |
|-----------------|---|
| - точная подача | + неточная подача, брошенная слишком высоко |
| - зона бьющего | - полевой игрок |

17. Занимая фронтальную позицию, питчер может?

- + подать мяч бьющему
- сделать шаг и бросить мяч на базу
- сойти с резиновой пластины
- подносить ко рту или губам руку

18. Первая попытка превратить бейсбол из уличной забавы в спорт?

- в 1837 в Лондоне
- в 1946 в Париже
- + в 1831 в Филадельфии
- в 1826 в Нью-Йорке

19. Что означает термин трипл ?

- ключевой игрок
- игрок, принимающий активное участие в игре защиты
- + удар, в результате которого бэттер сумел добежать до третьей базы
- мяч, отбитый высоко над игровым полем

20. Что означает термин «хит бай питч»?

- удар, при котором отбивающий достиг первой базы
- мяч, попавший в ловушку кетчера напрямую после контакта с битой бэттера
- + ситуация, при которой бэттер занимает первую базу после попадания в него мячом питчера
- бьющий не смог заработать права бежать на первую базу

IV. Рабочая программа по виду спорта «бейсбол» (спортивной дисциплине «бейсбол»)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) **(для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и** **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта бейсбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бейсбол.

План-график по этапам подготовки предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную подготовку спортсменов.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бейсбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бейсбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижений стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бейсбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Методы обучения:

словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

- наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним относятся показ упражнений или их элементов; наглядные вспомогательные методы (демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств). Методы ориентирования с помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п.

- практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Упражнения предполагает многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема.

- игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть предоставлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Темы теоретических занятий (для всех этапов спортивной подготовки)

- Физическая культура и спорт в России

- Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

- Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Спортивные школы.

- Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования 32 по бейсболу.

- Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения спортивного мастерства.

- Международные связи спортивных организаций России.

- Краткий обзор развития бейсбола

- Зарождение бейсбола в США, Кубе, Японии и странах Латинской Америки, появление бейсбола в России. Развитие бейсбола в различных странах.

- Международная Федерация бейсбола. Особенности календаря международных соревнований.

- Основные этапы развития бейсбола в России. Участие российских бейсболистов в международных соревнованиях, на Чемпионатах Европы, мира.

- Развитие юношеского бейсбола. Задачи развития бейсбола в России.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

3. Гигиенические навыки

4. Врачебный контроль

Основы техники и тактики игры

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость.

Общая характеристика игры сильнейших бейсбольных команд.

Вариативность, индивидуальность техники игры и тактических действий игроков.

Умение бросать, ловить, отбивать. Фундаментальные основы техники ударов и приемов мяча. Основная стойка бейсболиста.

Анализ приемов техники: подачи питчера, удары беттера (бьющего).

Особенности современной тактики.

Использование тактических ошибок соперника. Тактические варианты игры при атакующих и защитных действиях. Тактика расстановки игроков.

Методика тренировочного процесса

- Значение всесторонней физической подготовки.
- Круглогодичность и систематичность.
- Идеомоторное восприятие двигательных качеств.
- Аутогенная тренировка.
- Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Индивидуальный план. Значение питания, режима. Средства тренировочных занятий, разминка, ее значение.

Психологическая подготовка

- Определение соревновательных задач.
- Уточнение условий конкретных соревнований.
- Оценка и анализ возможностей.
- Использование приемов саморегуляции психического состояния. Сбор и анализ информации о соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) (для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса:

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища:

Для формирования правильной осанки:

- наклоны вперед, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища;
- переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине;
- поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног;
- поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движение ног «ножницы» в положении лежа на спине.

Упражнения для ног:

Приседания, выпады, махи, поднимание на носках, прыжки на месте и в движении (до 30-60 метров)

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках и пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег с изменением направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.

Упражнения с предметами:

С короткой скакалкой

- прыжки с вращением вперед, назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой, «тяжелая скакалка, прыжки с двойным и тройным вращением скакалки.

С длинной скакалкой

– набегание на вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой с теннисными мячами

– броски и ловля мяча стоя, сидя, лежа, одной и двумя руками, метание в цель и на дальность.

С набивными и баскетбольными мячами

– броски и ловля, общеразвивающие упражнения, перебрасывание, броски мяча из-за спины.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Гимнастические скамейки:

- прыжки на скамейку, с перепрыгиванием, на месте и с продвижением вперед;
- шведская стенка;
- перекладина;
- брусья;
- гимнастические маты.

Спортивные и подвижные игры:

(в спортивном зале и на открытом воздухе; летом и зимой):

- мини-футбол;
- баскетбол;
- пионербол;
- волейбол;
- русская лапта;
- хоккей;
- бадминтон;
- туризм;
- плавание.

Упражнения с отягощениями

С гантелями, со штангой, с резиной, с партнером.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Бег:

Спиной вперед, боком, приставными шагами, спиной-боком, бег в гору и под гору, по песку, по неглубокой воде, глубокому снегу, бег по ломаной линии, бег с остановкой по сигналу, бег с отягощением (пояс), челночный бег.

Упражнения для лучезапястного сустава, кисти:

Сжимание теннисного мяча, эспандера;

вращательные движения медленно и быстро с утяжеленной битой, с гантелями, булавами и т. п.;

имитация ударов утяжеленной битой, удары справа, слева и сверху вниз;

метания тяжелого теннисного мяча (набитого дробью) за счет движения кисти, прыжки через тяжелую скакалку, метание камней.

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

Бег и прыжки с руками, поднятыми до уровня плечевого пояса и вверх;

вращательные движения с утяжеленной битой, набивными мячами;

бег и ходьба с набивными мячами, удерживаемыми на уровне плечевого пояса или полностью выпрямленными руками.

Имитационные упражнения:

Имитация удара, различных бросков, приема и ловли верхних и нижних мячей. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бейсболе.

Используемая терминология в бейсболе:

- Аут
- Результат оборонительных действий, при которых игрок нападения – бьющий или уже занимающий одну из баз – выводится из игры. После трех аутов в каждом иннинге команды меняются ролями.
- Аутфилд. Внешняя часть игрового поля.
- Аутфилдер. Игрок обороны – филдер, занимающий исходную позицию во внешнем поле
- Апелляция. Протест.
- База. Одна из основных точек поля, которой должен коснуться бегун. Для обозначения точки базы используют полотняные сумки или же резиновые пластины. В поле находится 4 базы – 1 база, 2 база, 3 база, 4 база «Дом».
- Ранер (бегущий). Игрок нападения, продвигающийся вперед по базам.
- Бок. Запрещенные действия питчера по отношению к бегуну, дающие право всем бегунам переместиться вперед на одну базу. Бол Подача, осуществленная питчером, не попавшая в «страйк-зону».
- Бьющий (беттер). Игрок нападающей команды, отбивающий (битой) поданный мяч.
- Граунд-бол - (приземленный мяч). Мяч, отраженный бьющим и катящийся по земле.
- Дом. Пятиугольная пластина, от которой против часовой стрелки ведется нумерация остальных баз. Здесь начинается и завершается любая результативная атака.
- Живой мяч. Мяч, находящийся в игре.
- Иннинг. Часть бейсбольного матча, во время которой команды по разу играют в защите и нападении. Как правило, матч состоит из девяти иннингов. Но если после седьмого иннинга разрыв между соперниками превышает 10 очков, матч считается законченным нокаутом. В случае ничейного счета после девятого иннинга назначаются дополнительные (один и больше) до тех пор, пока кто-то не одержит победу.
- Инфилд. Часть игрового поля, на котором непосредственно расположен квадрат с базами.
- Инфилдер. Игрок обороны, находящийся во внутреннем игровом поле.
- Кетчер. Игрок обороняющейся команды, который, располагаясь, за бьющим, принимает подачи питчера и следит за действиями соперников, занявших базы.
- Мертвый мяч. Мяч вышедший из игры или ставший таковым в результате нарушения правил.
- Питчер. Основной игрок обороняющейся команды. Он вводит мяч в игру, и его задача сделать так, чтобы бьющий соперника не смог нанести результативный удар.
- Сэйф (в безопасности) - Объявляемая и показываемая судьей ситуация, при которой бегун успешно занял базу или завершил перебежку в «дом».
- Страйк. Точная подача питчера, фиксируемая судьей (словесно и жестом) в трех случаях, когда:
 - Бьющий делает замах для нанесения удара по мячу и промахивается;
 - Бьющий не делает замаха на мяч, летевший в «страйкзоне»;

Бьющий отбивает мяч на территорию «фал», то есть за пределы поля.

Примечание:

- Мяч, отбитый в «фал», не может стать третьим страйком и, соответственно, аут в этом случае исключается.
- Мяч при полете в пределах зоны «страйка» касается бьющего.
- Страйк-зона. Пространство, расположенное непосредственно над «домом», ограниченное по высоте серединой груди и коленом.
- «Фал-бол». Отбитый мяч, приземляющийся на «фал-территории», т.е. вне бейсбольного поля.
- «Фалтерритория». Часть бейсбольного поля, расположенная за линиями первой и третьей баз и продолжающаяся перпендикулярно вверх (до ограждения).
- «Флай-удар». Отбитый бьющим мяч, поднимающийся высоко в воздух.
- Хоум-ран». Удачно реализованное отбивание мяча бьющим, вследствие которого игрок (и его партнеры, находящиеся на базах) получают право осуществить полную перебежку и вернуться в «дом».

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Рабочая программа тренера-преподавателя по бейсболу

Для начального этапа:

- общее ознакомление с игрой в бейсбол путем проведения показательных игр квалифицированных спортсменов или показа видеофильмов с краткими пояснениями;
- обучение правильно одевать, снимать ловушку, держать мяч, биты;
- обучение правильной ловле, передаче мяча, стойке и держанию биты при ударах;
- упражнения, способствующие расслаблению рук и кисти в процессе игры;
- имитационные упражнения правильной техники ловли, передачи без мяча, имитация удара;
- обучение основной стойке при отбивании мяча, приемы ловли отбитого мяча;
- привитие навыков слежения за мячом при передачах;
- обучение технике ударов: короткий близкий удар; подставка; перевод; укороченный удар;
- обучение технике передвижений: по базам; перемещение беговым, приставным, скрестным шагом; шаг-подскок; шаг двойной подскок;
- обучение приемам роллинг, флай, граунд-бол.

Для тренировочного этапа:

- совершенствование техники ударов, подач питчера и перемещений;
- изучение техники «вынужденных» ударов, комбинации ударов: подставка, «сквиз», «хит-эн-ран», «хоум-ран»;
- имитация передвижения по базам, доведение техники передвижений до автоматизма;
- точность выполнения передач, подач питчером, кетчером;
- точность выполнения ударов;
- закрепление навыков приема роллинг, флай, граунд-бол, всех видов подач, атакующих ударов;
- закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов, передвижений по базам;
- совершенствование тактики командной игры;
- совершенствование правильного распределения внимания за мячом и соперником;
- отработка комбинаций при ударах;
- развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия;
- обучение правильному построению плана игры;
- понятие идеомоторики, аутогенная тренировка;
- повышение самостоятельности в оценке своих игровых действий;
- точность выполнения указаний тренера, подаваемых знаками.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

(для всех возрастных групп)

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Понятие спортивных соревнований по бейсболу, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по бейсболу на Первенство России, ЮФО, субъекта, города, спортивной школы. Отбор и участие сильнейших спортсменов школы в соревнованиях. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по бейсболу. Теория и практика судейства соревнований. Проведение Федерацией бейсбола Республики Крым семинаров для юных судей. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, линейный судья, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка реализуется на основе закономерностей формирования двигательного навыка, в котором выделяют 3 фазы, указано в Таблице ниже.

Содержание фаз формирования двигательного навыка на различных этапах спортивной подготовки волейболистов.

№ фазы	Этап спортивной подготовки	Год подготовки	Содержание фазы
I	Этап начальной подготовки (группа начальной подготовки)	До года	Создается первое впечатление о технических приемах и формируется первоначальное умение
		Свыше года	
II	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трёх лет	Формирование умения совершенного выполнения технических приёмов
III		Свыше трёх лет	Стабилизация и автоматизация технических приемов. Формирование навыка.

На всех стадиях обучения и совершенствования технических приемов необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой, указано в Таблице ниже.

Типичные причины ошибок при обучении и совершенствовании технических приемов и методические указания к их исправлению.

№ п/п	Типичные причины ошибок при выполнении технических приёмов	Методические указания к исправлению ошибок
1	Недостатки в развитии физических качеств	Систематическое использование средств и методов специальной физической подготовки в виде индивидуальных или групповых заданий с контролем выполнения. Избирательные упражнения специальной физической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема.
2	Бейсболист неправильно представляет двигательное действие в техническом приеме	Создание ясного понимания спортсменом принципиальных основ техники движений (показ технического приема на видео, детальный разбор двигательных действий в фазах технического приема). Сопоставление ошибочного и правильного выполнения двигательного действия или технического приема в целом (словесное объяснение, видеозапись и др.).
3	Бейсболист неверно ощущает мышечные восприятия	Использование направленного «прочувствования» двигательных действий с внешней помощью.
4	Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема.	Избирательные упражнения технической подготовки в отдельных двигательных действиях технического приема. Создание условий, в которых неправильное выполнение технического приема (или двигательного действия) невозможно. Анализ двигательных действий (технического приема) и их корректировка с учетом индивидуальных особенностей бейсболиста.

5	Несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.	Выявление и анализ причин несистематического посещения учебно-тренировочных занятий.
6	Бейсболист мало соревнуется и поэтому нет стабилизации технических приемов.	Увеличение объема соревновательных упражнений. Участие в соревнованиях с соперниками, соответствующими уровню подготовленности бейсболистов и решаемым задачам.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

На учебно-тренировочном этапе обучение инструкторским и судейским навыкам делится по годам:

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в бейсболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по бейсболу. Выполнение обязанностей первого и

второго судей, секретаря и судей.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в бейсболе.

4. Проведение соревнований по бейсболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по бейсболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия, указано в Таблице ниже.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики бейсбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия,	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные	8-10 мин

Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение

соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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	≈13/20	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «софтбол» основаны на особенностях вида спорта «бейсбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бейсбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бейсбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бейсбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бейсбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 «бейсбол».

На тренировочных занятиях особое внимание необходимо уделять соблюдению мер по предупреждению и профилактики травматизма, а также выполнению санитарногигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам Организации, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допингконтроля;

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;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 2);

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**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	База бейсбольная	штук	3
2.	Бейсбольная пластинка "дома"	штук	3
3.	Бита бейсбольная деревянная	штук	12
4.	Бита бейсбольная композитная	штук	12
5.	Бита бейсбольная металлическая	штук	15
6.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
7.	Ведро с крышкой для мячей	штук	2
8.	Защитный экран сетчатый, со стойками	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мобильная защитная сетка	комплект	1
11.	Мяч бейсбольный	штук	1200
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
16.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	комплект	1
17.	Переносное возвышение (38 см)	штук	1
18.	Пушка бейсбольная	штук	1
19.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	1
20.	Скакалки гимнастические	штук	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Стенка гимнастическая	штук	4

Спортивная экипировка, передаваемая 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
2.	Кепка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Ловушка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Маска бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Нагрудник бейсбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Обувь бейсбольная (спайки)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Ракушка защитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Ремень кожаный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

10.	Рубашка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шлем бейсбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Щитки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы:

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы: официальная страничка учреждения в социальной сети ВКонтакте, сайт учреждения: <https://sport2simf.crimeaschool.ru>

20. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
4. Alexander, M. J. L. Softball Pitching: Analysis of Two Elite Manitoba Pitchers/

- M.J. Alexander . – Unpublished research paper, University of Manitoba, 2008. – 60p.
5. Бейсбол, Хуан Эало де ла Эрран, 1988
 6. История софтбола, Пукалина Е.А., Научный руководитель Лисецкая Елена Яковлевна, Студентки 3 курса Мариупольского государственного университета, филологического факультета, гр. 302.
 7. Кожеваткин В.М., Ковалёв В.Д. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки. – М.: Советский спорт, 2003 – 192 с.: ил. 4.
 - Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. I том. Теория и методика, Аэробика России, 2002.232с.
 8. The Baseball drill book. ABCA. USA. - 2004г
 9. Bob Bennett. 101 Pitching Drills. ABCA. USA-1999г
 10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,98
 11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
 12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
 13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
 14. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
 15. Справочник. Бейсбол, софтбол. – Киев: 2000г

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
3. Bob Bennett. 101 Pitching Drills. ABCA. USA-1999г
4. Сайт Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
6. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
7. Сайт Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
8. Сайт Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru
9. <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-proekt-softbol-710742.html>
10. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).
11. [https:// rusbaseball.ru/](https://rusbaseball.ru/)
12. <http://www.fsmoscow.ru/images/doc/Prog.pdf>
13. Приказ Минспорта РФ от 03.06.2015 №580 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бейсбол»
14. Царенко А.В. Софтбол. Правила софтбола (быстрая подача) / А.В. Царенко, Т. Н. Ромашева. –М.:Основа, 2006. – 230с
15. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической

деятельности в области физической культуры и спорта»