Государственное бюджетное учреждение спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета СШ «Выборжанин»

«21» декабря 2021 года, протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШ «Выборжанин»

_____ /А.В. Чиженков/

Приказ от «27» 12 2021 года № 167

Программа спортивной подготовки

по виду спорта софтбол

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта софтбол, утвержденного приказом Минспорта РФ от 22 декабря 2015 г. № 1227

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Санкт-Петербург
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование раздела	Стр.
	Пояснительная записка	4
1.	**Нормативная часть**	
1.1.	Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта софтбол.	13
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки .	14
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.	15
1.4.	Режимы тренировочной работы.	16
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	17
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки.	20
1.7.	Минимальный и предельный обьём соревновательной деятельности.	24
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	24
1.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.	28
1.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	28
1.11	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	29
2.	**Методическая часть**	
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	33
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38
2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	39
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	40
2.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	43
2.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	52
2.7.	План применения восстановительных средств	53
2.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	56
2.9.	План инструкторской и судейской практики	62
3.	**Система контроля и зачётные требования**	63
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта софтбол.	
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	64
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	65

3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	66
4.	**Перечень информационного обеспечения**	
4.1.	Список литературных источников	71
4.2.	Перечень Интернет-ресурсов	72
5.	**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**	73
	Приложения	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки ГБУ СШ «Выборжанин» по виду спорта софтбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта софтбол (утвержден приказом Минспорта России от 22 декабря 2015 года № 1227), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.

В основу программы положены современные научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов по софтболу, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Учебный материал программы разработан для основных этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочного этапа (этап спортивной специализации);

Целью программы является – выработка единого направления в многолетней подготовке девушек софтболисток, обеспечивающего комплексное решение задач всесторонней физической, технической и тактической подготовки высококвалифицированных спортсменок для сборных команд Санкт-Петербурга по софтболу, для выступления на соревнованиях различного уровня.

Актуальность и целесообразность программы состоит в том что, что в последние годы данный вид спорта получил большое распространение в России, с 1996 года включен в программу Олимпийских Игр. В связи с этим растет популяризация и развитие софтбола.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы по виду спорта «софтбол» в ГБУ СШ «Выборжанин».

Краткая характеристика вида спорта.

Софтбол – это игра с мячом (мягкий мяч). Прототипом ее является самая популярная в Америке игра – бейсбол. Как спортивная игра софтбол зародился в Чикаго в 1887 г. Считается, что софтбол является более демократичной и доступной игрой для людей различного пола и возраста, телосложения и физической подготовленности. Между тем эта игра во многом схожа с русской лаптой.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
94	софтбол	0430002611Б	софтбол	0430012611Б

В софтбол играют двумя командами, в составе каждой из которых не менее 9 игроков и до 11 игроков в запасе. Игра заключается в том, что каждая команда поочередно атакует и защищается. Эта часть игры называется иннингом. В каждом иннинге команды по одному разу должны сыграть в защите и нападении. Смена команд защиты и нападения происходит после выведения из игры в аут трех игроков нападения. Официальный матч состоит из 7 иннингов. При ничейном результате для определения победителя назначается дополнительный иннинг с правилом «тайм-брейка».

Суть игры в совершении полной пробежки (ran) по «базам». «Базы» - это точки по углам квадрата со стороной 18,27 м. Одна из «баз» символизирует «дом», от которого атакующий игрок

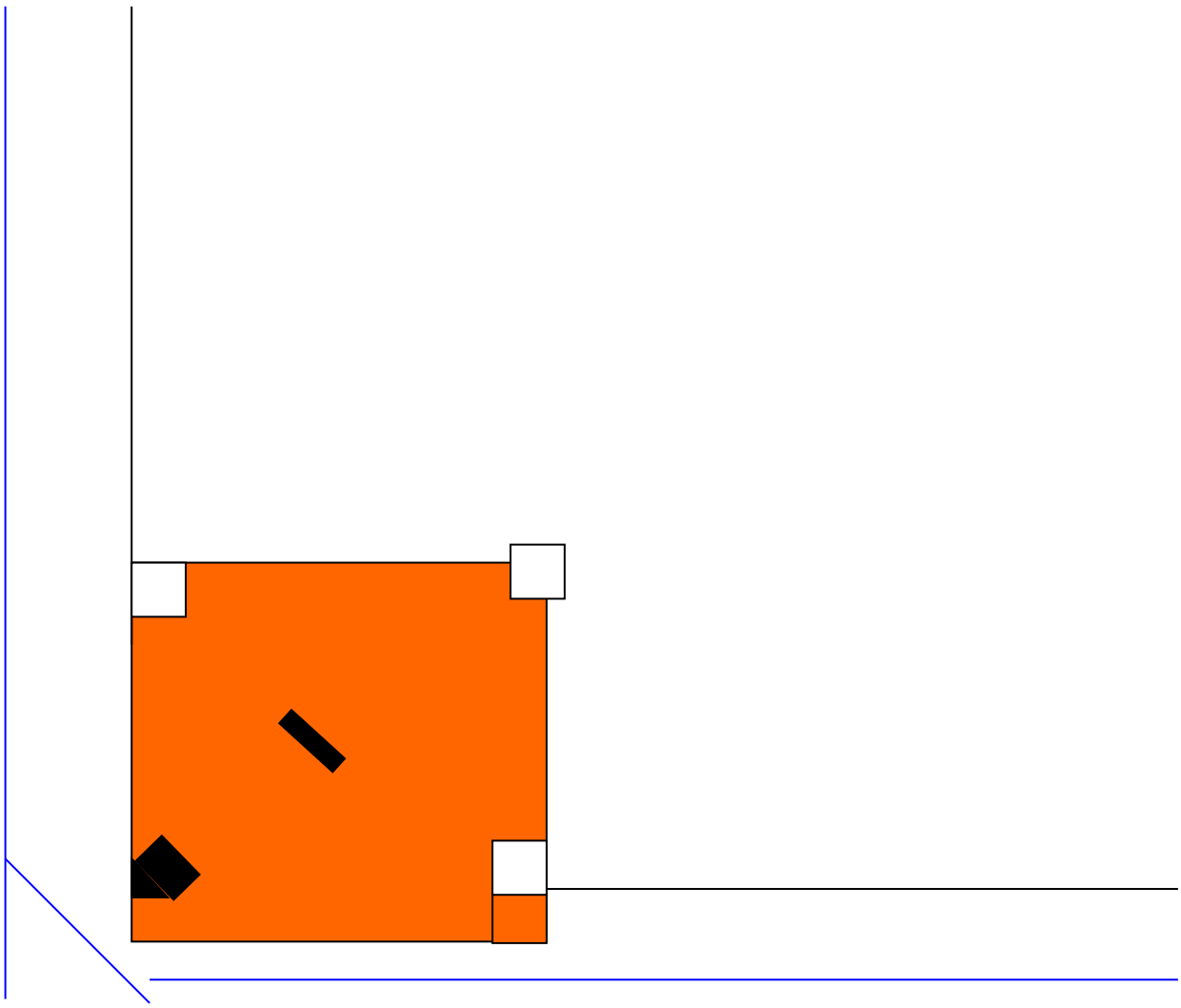
с битой (баттер) совершает удар по мячу, выпущенному питчером с расстояния 13,19 м, и совершает пробежку. Подступы к базам внимательно сторожат инфилдеры (защитники). Игра начинается с броска питчера защищающейся команды. Задача питчера так бросить мяч, чтобы перехитрить бьющего. А бьющий должен отбить мяч как можно дальше. Если бьющему игроку удается это сделать, то его партнеры по нападению начинают перебегать от одной базы к другой. Если бегуну удается обежать все три базы и вернуться в дом (наступив на пластину), то он приносит одно очко своей команде. Побеждает команда, которая набрала наибольшее количество очков.

Соревнования по софтболу проходят на специализированных софтбольных полях. Игровое поле (рис.1) представляет собой ¼ круга, радиус которого 70 метров.

Софтбольное поле со всех сторон обнесено ограждением. По окружности ограждение проходит прямо по границе игрового поля, а по радиусу – на расстоянии 6-8 метров. Софтбольное поле делится на «фал-территорию» и «фэр-территорию». Их разграничивает «фал-линия». Территория между ограждением и «фал-линией» - называется «фал-территория»; а всё что внутри «фал-линий» - называется – «фэр-территория». Ограждение по окружности «фэр-территории» имеет название – «линия хоум-рана».

В свою очередь «фэр-территория» делится на две части: «инфилд» и « аутфилд». «Инфилд» имеет специальное покрытие – теннисит. А «аутфилд» покрыт травяным газоном.

Рисунок № 1.
“ИГРОВОЕ ПОЛЕ”.



На «инфилде» (рис.№ 2) крепятся необходимые для игры:

1- базы (первая, вторая, третья) – рис. № 3;
2- домашняя пластина/дом/ - рис. № 4;
3- питчерская пластина – рис. № 5.

Рисунок № 2.
“ИНФИЛД” / квадрат /.

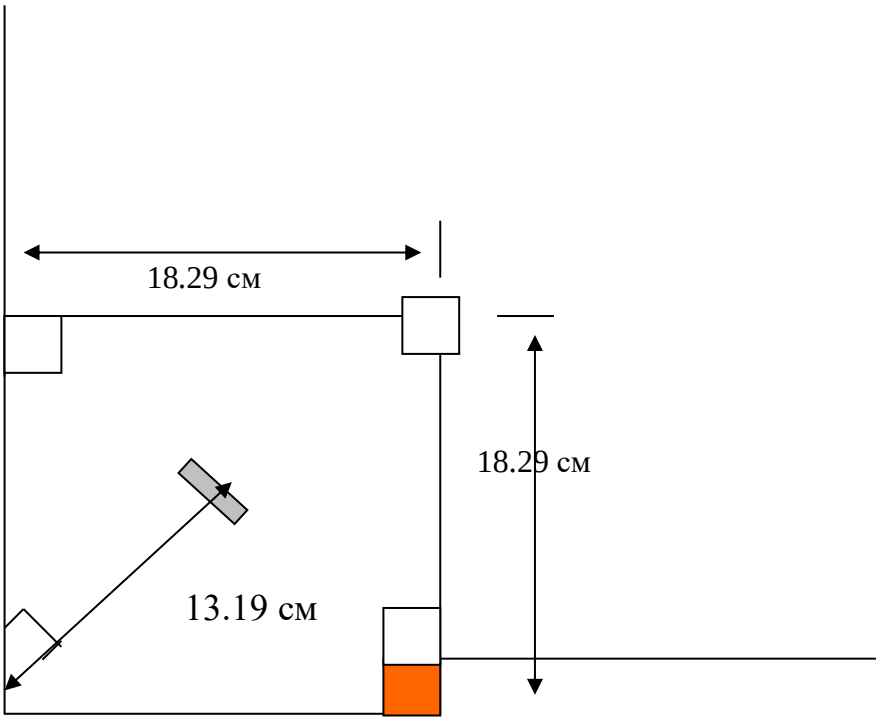
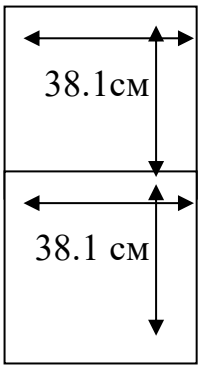
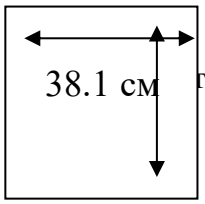


Рисунок № 3.
“БАЗЫ”



- первая база



торая и третья базы

Рисунок № 4.

«ДОМ»

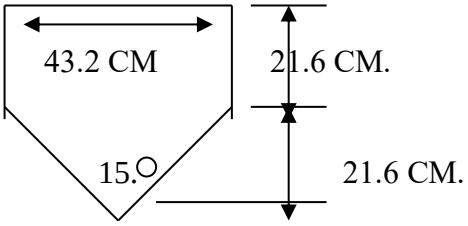
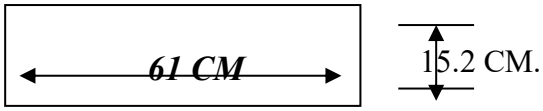


Рисунок № 5.

«ПИТЧЕРСКАЯ ПЛАНКА».



Когда команда играет в обороне, на поле одновременно находится девять человек. Шесть из них занимают позиции во внутреннем поле: питчер, кетчер, игроки первой, второй и третьей баз, а также шорт-стоп, располагающийся между второй и третьей базами. Остальные трое располагаются во внешнем поле – справа, слева и по центру. Задача этой девятки – не допустить, чтобы соперники набрали очки в нападении.

Достижение цели во многом зависит от питчера, от силы и сложности его подачи, при которой мяч может лететь со скоростью 100-120 км/ч. Лишив возможности противника нанести удар битой по мячу, он тем самым фактически нейтрализует его атакующий потенциал. Мяч после подачи должен пролететь через зону «страйка», если он летит вне ее, то судья, располагающийся за спиной кетчера, фиксирует ошибку и подает команду «Бол!». После четырех таких ошибок бьющий игрок автоматически получает право занять первую базу. Если же мяч летит правильно, а бьющий по нему не попадает, то судья определяет страйк. После трех страйков бьющий выбывает из игры, или, согласно бейсбольной терминологии, оказывается в ауте. Аут определяется и тогда, когда бьющему удается нанести удар, но игроки обороны ловят мяч с лета. Или если мяч удара коснется земли, но будет пойман и доставлен на соответствующую базу раньше, чем туда прибежит нападающий.

Результативная атака начинается, когда бьющему игроку удается хит, и он занимает какую-то базу. С каждым последующим удачным ударом кого-то из партнеров или благодаря ошибкам соперников, он продвигается с базы на базу. Если ему удается побывать на всех базах и вернуться в дом, то его команде засчитывается очко.

Терминология софтбола:

Аут (OUT) – выведение игроков нападения из игры в течение половины иннинга.

База (BASE) – одна из четырех точек поля, которых последовательно должен коснуться бегун, чтобы выиграть очко.

База за «болы» (BASE ON BALLS) – перемещение бьющего на первую базу после четырех неточно выполненных подач питчером.

Аутфипдер (OUTFIELDER) – полевой игрок, занимающий позицию в аутфилде – наиболее удаленной от «дома» части поля.

Бегун (RUNNER) – игрок нападения, достигший 1-й базы и не выведенный в аут, перемещающийся по базам или возвращающийся к базе.

Бол (BALL) – подача, осуществленная питчером, не попавшая в страйк-зону. Если мяч после подачи ударился о землю и, отскочив, пролетел через страйк-зону, он считается болом. Если такой мяч касается 7асс7его, последний получает право переместиться на первую базу.

Бьющий (BATTER) – игрок нападающей команды, находящийся в зоне бьющего.

«Виндап» (WIND-UP POSITION) – одна из двух легальных позиций питчера при выполнении подачи.

Вынужденный аут (FORCE OUT) – действие, в котором салить можно не бегуна, а базу.

Вынужденная игра (FORCE PLAY) – игра, когда бегун после удара обязан освободить занимаемую базу для бьющего-бегуна или другого бегуна.

Граунд бол (GROUND BALL) – отбитый мяч, который катится или прыгает по земле.

Дабл-плэй (DOUBLE PLAY) – двойной аут – игра в защите, при которой в аут выводятся сразу два игрока, и между аутами не было ошибки.

А) вынужденный двойной аут (FORCE DOUBLE PLAY) – игра, в которой оба аута происходят в результате вынужденной игры.

Б) обратный вынужденный двойной аут (REVERSE FORCE DOUBLE PLAY) – игра, в которой первый аут вынужденный, а второй производится оисаливанем бегуна или базы.

Даг аут (DUGOUT) – скамья, место для игроков, запасных игроков и других членов команды.

«Живой» мяч (LIVE BALL) – мяч, находящийся в игре.

Защита (DEFENSE or DEVENSIVE) – команда, занимающая позицию на игровом поле.

Зона бьющего (BATTER'S BOX) – размеченное на поле место, в пределах которого должен находиться бьющий, выполняя действия с битой.

Иннинг (INNING) – часть встречи, в течение которой команды поочередно играют в защите и в нападении. Смена команд происходит после выведения в аут трех игроков нападения.

Инфилдер (INFIELDER) – игрок защиты, занимающий позицию во внутреннем игровом поле (инфилде).

Кетчер (CATCHER) – полевой игрок, занимающий позицию за пластиной «дома».

Команда хозяев (HOME TEAM) – команда, на поле которой проводится игра. Если игра проводится на нейтральном поле – определяется жребием.

Лайн-драйв (LINE DRIVE) – отбитый мяч, направляющийся непосредственно от биты прямо к полевому игроку по прямой траектории, не касаясь земли.

Мертвый мяч (DEAD BALL) – мяч, находящийся вне игры (игра останавливается).

Нападение (OFFENSE) – команда, один из игроков которой в данный момент бьющий.

Осаливание (TAG) – действие полевого игрока, надежно удерживающего мяч и касающегося бегуна рукой с мячом или ловушкой с мячом, или касающегося базы любой частью тела.

Очко (RUN or SCORE) зарабатывается игроком команды нападения, сначала являющегося бьющим, затем бегуном, если он касается последовательно всех баз: первой, торой, третьей и «дома».

Питчер (PITCHER) – любой игрок, назначенный подавать мяч.

«Плэй» (PLAY) – команда судьи начать игру или команда, отменяющая положение «мертвый мяч».

Подача (PITCH) – мяч, брошенный питчером в направлении дома для отбивания бьющим. Любой другой бросок мяча от игрока к игроку является передачей.

Полевой игрок (FIELDER) – любой игрок защищающейся команды.

Рандаун (RUN-DOWN) – действия команды защиты, пытающейся вывести бегуна в аут, находящегося между базами.

«Сейф» (SAFE) – объявление судьи, означающее, что бегун занял базу.

«Сет» (SET POSITION) – одно из двух легальных позиций, положений питчера перед подачей.

Скуиз плэй (SQUEEZE PLAY) – тактический прием, при котором команда нападения пытается привести игрока с третьей базы в «дом» и дать заработать ему очко, выполняя удар типа «бант».

Страйк (STRIKE) – легальная подача питчера, объявляемая судьей в следующих случаях:

а) бьющий пытается отбить мяч и промахивается;

б) мяч любой своей частью проходит или касается через любую часть страйк-зоны;

в) бьющий отбивает мяч на фал-территорию, когда у него менее двух страйков;

г) при попытке выполнить удар «бант» мяч отскакивает на фал-территорию;

д) мяч касается бьющего при попытке отбить мяч;

е) мяч касается бьющего в пределах страйк-зоны;

ж) фал-тип.

Страйк-зона (STRIKE ZONE) – пространство, расположенное непосредственно над пластиной «дома», ограниченное по высоте сверху – горизонтальной линией, проходящей через подмышки бьющего, и снизу – горизонтальной линией, проходящей на уровне нижнего края колена бьющего, при условии, что бьющий находится в нормальной стойке для отбивания.

Тайм (TIME) – объявление судьи об остановке игры, мяч - «мертвый».

Тренер (COACH) – член команды, назначаемый для выполнения заданий менеджера, обязан быть в форме команды.

Трипл-плэй (TRIPLE PLAY) – удачная игра команды защиты, в результате которой три игрока нападения выводятся в аут, при условии, что между аутами не было ошибок.

Фал-бол (FOUL BALL) – отбитый мяч, остановившийся на фал-территории до первой или третьей базы; или который явно перемещается на фал-территории или над ней за первой или третьей базой; или который коснулся фал-территории за первой и третьей базами; или который, находясь на фал-территории или над ней, коснулся судьи, игрока или какого-либо постороннего предмета. Фал-бол 8асс8еляяется исходя из положения мяча относительно фал-линий, включая фал-мачту, независимо от того, находился ли игрок, коснувшийся мяча, на фал- или фэйр-территории. Если отбитый мяч, ударившись о пластину питчера, выкатывается на фал-территорию до первой или третьей базы, то это фал-бол.

Фал-территория (FOUL TERRITORY) – часть поля, расположенная с внешней стороны линий первой и третьей баз до ограждения.

Фал-тип (FOUL TIP) – удар, при котором мяч, коснувшись биты, попадает в ловушку кетчера и легально ловится им. Не пойманный мяч не считается фал-типом, а любой пойманный остается «живым» и находится в игре.

Флай-бол (FLY BALL) – отбитый бьющим мяч, поднимающийся высоко в воздух.

Фэйр-бол (FAIR BALL) – мяч, отбитый бьющим на игровую территорию (фэйр-территорию) или касающийся первой, второй или третьей базы; или который касается фэйр-территории за первой или третьей базой; или который, находясь на фэйр-территории или над ней, коснулся игрока или судьи; или который, находясь над фэйр-территорией, вышел за пределы игрового поля. Фэйр-бол определяется исходя из положения мяча относительно фал-линий и фал-мачты, а не из того, был ли игрок, коснувшийся мяча, на фал- или фэйр-территории. Если мяч касается земли в инфилде между «домом» и первой базой или между «домом» и третьей базой и затем отскакивает на фал-территорию, не коснувшись баз, игрока или судьи; или если мяч касается игрока на фал-территории, то это фал-бол. Если мяч касается фэйр-территории за первой или третьей базой, а затем отскакивает на фал-территорию, то такой мяч засчитывается как игровой («живой») мяч.

Фэйр-территория (FAIR TERRITORY) – часть поля, ограниченная фал-линиями первой и третьей баз, начиная от дома и до ограждения игрового поля. Все фал-линии относятся к фэйр-территории.

Хоум-ран (HOME RUN) – удачно реализованное отбивание мяча бьющим, когда мяч покидает пределы игрового поля над фэйр-территорией, вследствие которого игрок (и

его партнеры, находящиеся на базах) получает право осуществить полную перебежку по базам и вернуться в «дом».

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему отдельных этапов многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья спортсменов;
- воспитание настойчивых, волевых, инициативных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите позиций отечественного спорта на международной арене;
- совершенствование техники и тактики софтбола, игрового взаимодействия;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по софтболу;
- подготовка резервов для сборной команды Санкт-Петербурга по софтболу;
- повышение уровня спортивных результатов спортсменов с учетом индивидуальных особенностей и современных требований игры;
- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе тренеров команд и спортсменов различных возрастных групп.
- повышение квалификации тренерско-преподавательского состава.

Цель многолетней подготовки софтболисток – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны и субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Объем тренерской работы определяется часами (60 мин. с учетом 15 мин. перерыва), установленными программами спортивной подготовки (индивидуальным планом подготовки), планами по организации и проведению занятий физкультурно-спортивной направленности.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта софтбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет

Существенной особенностью софтбола является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

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

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки и тренировочному этапу (этап спортивной специализации), что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Программа является основным документом при организации спортивной подготовки по виду спорта софтбол, и регламентирует планирование тренировочного процесса в ГБУ СШ «Выборжанин» с обучающимися – девушками.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта софтбол

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта софтбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта софтбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

1.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы *

1.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие площадки для игры в софтбол;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «софтбол»);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП по виду спорта «софтбол»);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ СШ «Выборжанин», соответствуют ФССП по виду спорта «софтбол» от 22.12.2015 № 1227 , Приложение№1 к ФССП по виду спорта «софтбол», и представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта софтбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10

1.2.Соотношение объемов тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки соответствуют ФССП по виду спорта софтбол от 22.12.2015 № 1227 Приложение №2 ФССП по виду спорта «софтбол», и представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта софтбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	52-64	43-54	20-28	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	26-33	31-39	32-42
Технико-тактическая подготовка (%)	10-14	14-18	20-26	16-20
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	4-6	6-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8	16-22	16-26

1.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «софтбол», соответствуют ФССП по виду спорта «софтбол» от 22.12.2015 № 1227 Приложение №3 ФССП, и представлены в Таблице 3.

Таблица 3.

Планируемые показатели соревновательной деятельности для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта софтбол

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	1	2	3
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	8	8	13

Планируемая спортивная деятельность спортсменов в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» в спортивной школе формируется ежегодно в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий г.Санкт- Петербурга.

1.3.1.Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта софтбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта софтбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Раздел 5, таблица №31) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4.Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На этапах спортивной подготовки общее количество часов в год максимального объема тренировочной нагрузки, установленного Федеральным стандартом по виду спорта «софтбол», может быть сокращено, но не более чем на 25 процентов от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 3 часов;
- в группах тренировочного этапа – 4 часов

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Также в спортивной школе применяются следующие формы тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля, сдача контрольно-переводных норм. Формы тренировочных занятий подбираются тренерами в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

1.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта «софтбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы в соответствии с Приложением№1 ФССП по виду спорта «софтбол» - 9 лет.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом девочек и подростков девушек соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые девушки.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится 1-2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния ;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок ;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми ;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы ;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в софтболе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного

периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

1.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

В многолетнем тренировочном процессе софтболисток следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы на различных периодах обучения.

Таблица 4.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет								
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности			*Д*	*Д*		*М*			*М Д*
	Скоростно-силовые способности		*Д*	*М*		*Д*	*Д*	*М*	*М*	
Скоростные	Частота движения	*М Д*		*Д*		*М*				
	Скоростно-одиночного движения		*Д*	*М*				*М*	*М*	
	Время двигательной реакции			*Д*	М				*М*	
Выносливость	Статический режим		*Д*	*Д*	*Д*		*М*	*М*		
	Динамический режим		*Д*	*Д*	*М Д*	*М*			*М*	
	Зона максимальной интенсивности			*Д*			*Д*	*М*	*М*	
	Зона субмаксимальной интенсивности		*Д*	*М*			*Д*		*М*	*М*
	Зона большой интенсивности	*М*	*М Д*	*М Д*	*Д*		*Д*		*М*	*М*
	Зона умеренной интенсивности	*М Д*		*М*				*М*	*М*	
Координационные	Простые координации	*М Д*				*Д*		*М*		
	Сложные координации		*Д*	*М*		*Д*		*М*		
	Равновесие		*Д*		*Д*			*М*		
	Точность движения	*М Д*				*Д*		*М*		
	Гибкость	*М Д*	*Д*		*Д*	*М Д*		*Д*		*Д*

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочек

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств, происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения софтболисток определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе софтболисток.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику софтбола, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся и их спортивную квалификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

а) параметры величин (объем и интенсивность);

б) параметры специализированности (специфические и неспецифические);

в) параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

г) параметры координационной сложности.

Планируемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта софтбол представлены в таблице 5 в соответствии с ФССП по виду спорта «софтбол» (Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «софтбол»):

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	16
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8
Общее количество часов в год	312	416	624	832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в софтболе следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;

- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;

- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;

- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме спортсменов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С профессиональной точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъём работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определённым нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсменов. На этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу 6. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица 6.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120 90 60 30	21000 15750 10500 5250	Большая Большая Средняя Малая
165	79	150 120 90 60 30	24750 19800 14850 9900 4950	Большая Большая Большая Средняя Малая
150	66	150 120 90 60 30	22500 18000 13500 9000 4500	Большая Большая Средняя Средняя Малая
130	50	180 150 120 90 60 30	23400 19500 15600 11700 7800 3900	Большая Большая Большая Средняя Малая Малая

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 7, Приложение №10 к ФССП по виду спорта «софтбол»)

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований и подбирается самостоятельно тренером.

Тренировочный процесс, осуществляемый во время тренировочных мероприятий, организуется в соответствии с расчетом тренировочных часов, тренировочным планом и распорядком дня. Тренировочный процесс может осуществляться на естественных природных территориях (парк, лесополоса, пляж и т.д.) в форме походов, пробежек, кроссов, тренировочных занятий по ОФП, СФП, учебных игр, с соблюдением всех необходимых требований безопасности при проведении тренировочных занятий.

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной	Этап начальной подготовки	
		1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям		
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
		2. Специальные тренировочные сборы		
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «софтбол», соответствуют ФССП по виду спорта «софтбол» от 22.12.2015 № 1227 Приложение №3 ФССП, и представлены в Таблице 3.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется ежегодно утвержденным календарным планом (Таблица 31). Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в Таблице 4.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта софтбол приведены в Таблице 8 (Приложение №11, таблица 1 ФССП). Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование в Таблице 9 (Приложение №11, таблица 2 ФССП). Обеспечение спортивной экипировкой приведены в Таблице 10 (Приложение №12, таблица 1 ФССП по виду спорта «софтбол»). Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлена в Таблице 11 (Приложение №12, таблица 2 ФССП по виду спорта «софтбол».

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «софтбол»)

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			

1.	Базы софтбольные	комплект	3
2.	Пластина питчера	Штук	1
3.	Пластина «дом»	Штук	1
4.	Бита софтбольная металлическая	Штук	15
5.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	Штук	1
6.	Ведро с крышкой для мячей	Штук	2
7.	Защитный экран сетчатый (универсальный)	комплект	5
8.	Мат гимнастический	Штук	10
9.	Мяч софтбольный	Штук	120
10.	Мяч волейбольный	Штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
12.	Мяч футбольный	Штук	2
13.	Насос универсальный для накачивания мячей	Штук	1
14.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	комплект	4
15.	Пушка софтбольная	Штук	1
16.	Мячи для пушки	Штук	120
17.	Радар для измерения скорости полета мяча	Штук	1
18.	Скакалки гимнастические	Штук	10
19.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
20.	Стенка гимнастическая	Штук	4

Таблица 9.

Спортивный инвентарь (необходимый для прохождения спортивной подготовки), передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бита софтбольная	шт.	на занимающегося	-	-	1	2	1	1

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой лиц,
на этапах спортивной подготовки по виду спорта софтбол

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Сумка для переноса софтбольных бит	штук	1
2.	Сумка для переноса софтбольных защитных шлемов	штук	1
3.	Шлем защитный софтбольный	штук	8

Таблица 11

Спортивная экипировка , передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап Начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специали-зации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Форма для игры в софтбол (шорты, футболка с номером, бриджи)	комплект	на занимающегося	-	1	2	2	2
2.	Ловушка софтбольная	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2
3.	Комплект кетчера софтбольный	штек	на группу	-	0,2	3	0,2	2

4.	Обувь софтбольная (спайки)	пар	на занимающегося	-	-	-	1	1
5.	Перчатки Софтбольные	пар	на занимающегося	-	-	-	1	1
6.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2
7.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1
9.	Шлем софтбольный	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2
10.	Щитки защитные софтбольные	пар	на занимающегося	-	1	3	1	3

1.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий софтболом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся, Таблица 1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта софтбол» (Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «софтбол»).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов сдачи контрольных испытаний по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта софтбол от 22.12.2015 № 1227, и представлены в таблицах 27-28 (Приложение №5-6 ФССП по виду спорта «софтбол») в разделе данной программы «Система контроля и зачетные требования».

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения нагрузки. В целях осуществления выполнения объема тренировочной нагрузки, рассчитанного на 52 недели, на всех этапах подготовки в период трудовых отпусков тренеров и в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа спортсменов по заданию тренера.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;
2) количество и характер упражнений;
3) очередность выполнения упражнений;
4) нагрузка в каждом упражнении,
5) длительность и темп выполнения упражнений;
6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;
— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3–4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В софтболе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсмена.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности софтболиста с учётом специфики возраста.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств спортсмена.

Соревновательный период. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности спортсмена в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.
5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.
8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).
9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).
10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.
11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.
12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.
13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.
14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.
15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.
16. Не увлекаться солнечными ваннами.
17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.
18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным

перенапряжениям. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

Переходный период. Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде.

Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) циклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности бейсболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме софтболистов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы

роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы, Таблица 12.

Таблица 12

Примерное распределение годичных циклов

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Периоды	**Соревновательный**	**Общеподготовительный период**	**Общеподготовительный период**	**Общеподготовительный период**	**Специально-подготовительный период**	**Специально-подготовительный период**	**Специально-подготовительный период**	**Предсоревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный - Переходный**	**Переходный**
Мезоциклы	**Соревновательный**	**Втягивающий**	**Базовый**	**Базовый**	**Контрольно-подготовительный**	**Базовый**	**Контрольно-подготовительный**	**Предсоревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный - Восстановительный**	**Восстановительно-поддерживающий**
1 микроцикл	МЦп	МЦо	МЦо	МЦо	МЦв	МЦо	МЦт	МЦт	МЦс	МЦс	МЦс	МЦвпд
	подводящий	объемный	объемный	объемный	восстановительный	объемный	тренировочный	тренировочный	соревновательный	соревновательный	соревновательный	восстановительный
2 микроцикл	МЦт	МЦо	МЦо	МЦо	МЦо	МЦо	МЦт	МЦп	МЦп	МЦс	МЦс	МЦвпд
	тренировочный	объемный	объемный	объемный	объемный	объемный	тренировочный	подводящий	подводящий	соревновательный	соревновательный	восстановительный
3 микроцикл	МЦс	МЦо	МЦи	МЦи	Мци	МЦи	МЦм	МЦм	МЦс	МЦв	МЦвп	МЦт
	соревновательный	объемный	интенсивн	интенсивн	интенсивн	интенсивн	Модельно-соревновательный	Модельно-соревновательный	соревновательный	восстановительный	восстановительный	тренировочный
4 микроцикл	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦп	МЦп	МЦп	МЦвп	МЦт
	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	подводящий	подводящий	подводящий	восстановительный	тренировочный

Термины и обозначения:

Периоды:

Подготовительный (Общеподготовительный, Специально-подготовительный, Предсоревновательный)

Соревновательный

Переходный

Мезоциклы:

Втягивающий, Базовый, Контрольно- подготовительный, Предсоревновательный, Соревновательный,

Восстановительный, Восстановительный - поддерживающий,

Микроциклы:

МЦо - объемный - тренировочный

МЦи - интенсивный - тренировочный

МЦв - восстановительный

МЦт - тренировочный

МЦм - модельно-соревновательный

МЦп – подводящий

МЦвп - восстановительный - подготовительный

МЦвпд - восстановительный – поддерживающий

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику игры. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие софтболисток.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (спортивной площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, из трёх частей (подготовительной, основной, заключительной).

В подготовительной части занятия после проведения упражнений общеразвиваюшего характера (общей разминки) необходимо выделить время (до 10 мин) на подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика игры, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до спортсменов высокого уровня. В них широко применяют элементы лёгкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.п.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Основной формой тренировки являются ***тренировочные занятия.*** В тренировочном процессе со спортсменами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Практикой уже выработаны определенные требования к тренировочным занятиям, которые применяются во всех спортивных играх:

1. В каждом занятии должна быть определена продолжительность от дельных частей тренировки, дозировка общеразвивающих и игровых упражнений.
2. Всегда следует начинать с хорошо продуманной разминки, рассчитанной на подготовку организма к выполнению специальных упражнений по освоению техники игры.
3. К каждому занятию необходимо разработать специальные и подготовительные упражнения, позволяющие эффективно осваивать технику игры, продумать их объяснение, показ, последовательность.
4. В каждое звено необходимо включать упражнения по обучению техники игровых приемов и совершенствованию уже ранее освоенных. Нельзя форсировать обучение новым приемам игры, не закрепив разученные ранее.
5. Каждое занятие должно быть интересным и включать в себя игровые упражнения, на которых занимающиеся смогли бы выявить степень овладения ими техническими приемами игры.
6. Каждое занятие должно включать в себя 3-5 различных технических элементов игры, доступных для овладения ими с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
7. Тренер-преподаватель по ходу занятия может изменить упражнения в зависимости от степени овладения ими занимающимися, разрабатывать собственные упражнения, помогающие закреплению правильной техники игры.
8. В учебных играх необходимо применять только разученные игровые приемы, запрещать применять технические приемы, которым еще не обучали.
9. Соблюдать правило: новый технический прием изучается в начале основной части занятия, а затем идет закрепление и совершенствование ранее освоенных.
10. В конце занятия желательно подвести итог, указать на успешное овладение занимающимися навыками техники и тактических взаимодействий, отметить недостатки и ошибки у отдельных игроков. Занятие желательно сопровождать просмотром кассет с видеозаписями по технике игры т тактических взаимодействий, а также просмотром учебных и официальных игр.
11. Учитывая специфику игры в софтбол, на каждом занятии необходимо напоминать о соблюдении правил по технике безопасности. Особенно это важно в группах начальной подготовки.
12. Прежде чем приступить к процессу обучения и тренировки, необходимо досконально ознакомиться с терминологией, применяемой в софтболе, добиваться освоения ее занимающимися. Без этого будет сложно изучать и технику игры, и правило проведения соревнований. При усвоении терминологии софтбола занимающиеся будут быстрее и четче реагировать на замечание тренера, быстрее осваивать технику игры.

Методы организации и проведения тренировочного процесса

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей,

развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения тренировочных игр с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Тренировочные игры могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий тренировочных игр можно произвести следующие:

- тренировочные игры в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата и т.п.;
- тренировочные игры на полях и площадках меньших размеров;
- использование утяжеленных бит в тренировочных играх;
- тренировочные игры с более старшими или более подготовленными соперниками.

Старшим ребятам полезно почувствовать себя в роли наставников и педагогов, более внимательно вникнуть при объяснениях и показах в технические нюансы элементов бейсбола, отработать их с более младшими и слабыми соперниками, а ребята помладше видят пример в лице старших ребят и на протяжении всего времени обучения, тянутся за ними, копируя, противодействуя им в тренировочных играх, прогрессирую более быстро.

Часто, при начальном обучении спортсменов, для более успешного освоения техники избранного вида спорта применяют метод облегчения условий соревнований. Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: использованием облегченных снарядов - массы мячей, уменьшение площади игрового поля, применением "гандикапа", при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он получает преимущество в забитых мячах и т.д.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики софтбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных софтболистов. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании
- начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;

• не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.
• не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
• не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
• при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
• при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх; самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
• начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;
• не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
• при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
• при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Страховка.
Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.
Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.
Требования, предъявляемые к страхующему:
- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена,
- при явной неуверенности или боязни спортсмена необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.
Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность софтболистов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния, на каждом этапе спортивной подготовки.

Основой рекомендуемых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок софтболистов при организации спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» являются:

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта софтбол представлены в Таблице 5 в соответствии с ФССП по виду спорта «софтбол» (Приложение № 9

к ФССП по виду спорта «софтбол»);

- нормативы показателей соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «софтбол», соответствуют ФССП по виду спорта «софтбол» от 22.12.2015 № 1227 Приложение №3 ФССП, и представлены в Таблице 3;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки соответствуют ФССП по виду спорта софтбол от 22.12.2015 № 1227 Приложение №2 ФССП по виду спорта «софтбол», и представлено в Таблице 2.

Исходя из перечисленных выше нормативов в Приложении №4 данной программы представлен примерный годовой план тренировок на 52 недели тренировочных занятий по видам подготовки для отделения софтбола спортивной школы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
Планирование системы подготовки софтболистов

При планировании спортивных результатов в многолетнем тренировочном процессе необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых софтболисты добиваются своих наивысших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, способные софтболисты достигают первых больших успехов через 4-6 лет, высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, а наивысший результат достигается в возрасте 19-26 лет. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а, во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов наблюдаются впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
4) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
5) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики бейсбола и опираться на передовой опыт практики;
6) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить

выполнение запланированных показателей (при составлении индивидуальных планов).
Исходными данными для планирования являются:
- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.
Начиная с возраста 13-14 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14-16 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

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

В софтболе при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы (Таблица 13).

Таблица 13

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки (Таблица 14), которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 14

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

R = ((Р1+Р2+РЗ)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 15.

Таблица 15

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 1 раз в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражаю функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским,

педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Теоретические занятия

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Софтболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных софтболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях софтбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история софтбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
(для всех этапов спортивной подготовки)

Таблица №16

1.1.	**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 по софтболу. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

1.2	**Краткий обзор развития софтбола** Зарождение софтбола зарубежом, появление софтбола в России. Развитие софтбола в различных странах. Федерация софтбола России. Всероссийские соревнования по софтболу. Международная Федерация софтбола. Особенности календаря международных соревнований. Основные этапы развития софтбола в России. Участие российских софтболистов в международных соревнованиях, на Чемпионатах Европы, мира. Развитие юношеского софтбола. Задачи развития софтбола в России.
1.3.	**Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
1.4.	**Гигиенические навыки**
1.5.	**Врачебный контроль**
1.6.	**Основы техники и тактики игры** Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. Общая характеристика игры сильнейших софтбольных команд. Вариативность, индивидуальность техники игры и тактических действий игроков. Умение бросать, ловить, отбивать. Фундаментальные основы техники ударов и приемов мяча. Основная стойка софтболиста. 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.
1.7.	**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.
1.8.	**Психологическая подготовка** Определение соревновательных задач. Уточнение условий конкретных соревнований. Оценка и анализ возможностей. Моделирование условий конкретного соревнования. Использование приемов саморегуляции психического состояния. Сбор и анализ информации о соревнованиях.
1.9.	**Основы ОФП и СФП**
1.10.	**Правила игры, соревнований** Значение соревнований. Разбор и изучение правил игры. Судейство соревнований. Организация проведения соревнований. Положение о соревнованиях, программа, таблицы. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников.

1.11.	**Оборудование и инвентарь** Ловушки, их виды. Значение выбора мяча, биты. Площадка, ее размеры, сетка. Спортивная одежда и обувь.
1.12.	**Указание игрокам** Значение соревнований. Индивидуальные задания. Сведения о соперниках. Анализ выступления в соревнованиях, разбор игр.

Общая физическая подготовка
(для всех этапов спортивной подготовки)

Таблица №17

2.1.	**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.
2.2	**Упражнения для мышц 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.
2.3.	**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.
2.4.	**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.

2.5.	**Упражнения на гимнастических снарядах:** гимнастические скамейки: прыжки на скамейку, с перепрыгиванием, на месте и с продвижением вперед; шведская стенка; перекладина; брусья; гимнастические маты.
2.6.	**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.
2.7.	**Упражнения с отягощениями:** С гантелями, со штангой, с резиной, с партнером.

Специальная физическая подготовка
(для всех этапов спортивной подготовки)

Таблица №18

3.1.	**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.
3.2.	**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.
3.3.	**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.
3.4.	**Имитационные упражнения:** Имитация удара, различных бросков, приема и ловли верхних и нижних мячей.

В тренировочном процессе софтболисток применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. Структура комплексных занятий сложнее тематических, так как в первом случае решаются сразу две или три задачи, тогда как во втором - только одна.

Важно учитывать, что тренировочный процесс в течение года имеет тенденцию к нарастанию нагрузок. Но при этом он не носит прямолинейности. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика. Тренер каждой возрастной группы на основе методических рекомендаций должен умело расставить акценты больших, средних и малых нагрузок в тренировочных занятиях каждого периода (этапа, микроцикла), чтобы получить положительный тренировочный эффект. Оценка тренировочных занятий по нагрузке полностью зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Общая физическая подготовка в софтболе является базой для многолетнего спортивного совершенствования. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование общей выносливости и повышение работоспособности, укрепление опорно-двигательного аппарата и подвижности суставов - это тот фундамент, на котором будет строиться весь последующий рост спортивного мастерства и спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе изучают и совершенствуют способы и варианты выполнения технических приемов, овладевают деталями движений, добиваются закрепления полученных навыков. При этом совершенствуется:

- точность при выполнении приемов;
- согласованность в выполнении отдельных элементов, приемов в целом или сочетаний

отдельных приемов, непринужденности исполнения приемов.

Освоение технических приемов проводят в усложняющихся условиях, которые достигаются:

- изменением способов перемещений и времени, на них затрачиваемых;
- выполнением технического приема из затрудненного исходного положения
- созданием простейших моделей игровой ситуации, в которых выполняется игровой прием;
- введением сбивающих факторов (помех, противодействий и пр.)

Совершенствование техники достигается в условиях, приближенных к игре, в специально подобранных игровых упражнениях - заданиях. В них технические действия выполняются с максимальной быстротой и точностью, при соприкосновениях с условным противником, после значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники используются и различные упражнения: сочетание и чередование в определенной последовательности игровых приемов и игровых упражнений, а также различные подвижные, учебные и товарищеские игры. Такие тренировки дают неограниченные возможности для совершенствования техники, приучают выполнять игровые приемы в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Изучение техники выполнения игровых приемов.

При освоении технических приемов необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и способности. Исходя из этого, подбираются соответствующие условия, упражнения, построения для их выполнения и т.д. Поэтому при описании методических рекомендаций для освоения того или иного технического действия будут даваться примерные, наиболее часто применяющиеся упражнения, которые можно использовать в той или иной возрастной группе занимающихся.

Техника игры в софтбол.

Техника игры - это комплекс специальных приемов, необходимых софтболисту для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях. Спортсмен должен хорошо владеть этими техническими приемами, рационально использовать их в ходе игры. Это умение и определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Уровень технического мастерства всегда зависит от:

а) уровня физической подготовленности игроков;
б) уровня овладения техническими приемами игры;
в) уровня психологической подготовки;
г) разработки новых концепций тактики ведения игры в нападении и защите;
д) умение использовать свои технические, тактические и психологические возможности в конкретных игровых ситуациях и осуществлять командные тактические взаимодействия в целом.

Любой игровой розыгрыш в софтболе проходит три типичных этапа:

- первый этап - подача мяча для отбивания игроком команды защиты бьющему игроку атакующей команды;
- второй этап - действия атакующей команды. Она либо выбивает мяч в игровое поле, либо пытается сделать игру без выбивания мяча;
- третий этап - противодействия защищающейся команды, атакующей путем выведения в аут(ы) игроков последней.

Поэтому в силу специфики софтбола более удобно начинать классификацию и описание технических приемов игры с техники ведения игры в защите (схема №1), а затем - с техники приемов игры в атаке (схема №2).

СХЕМА 1

Классификация технических приемов игры в защите

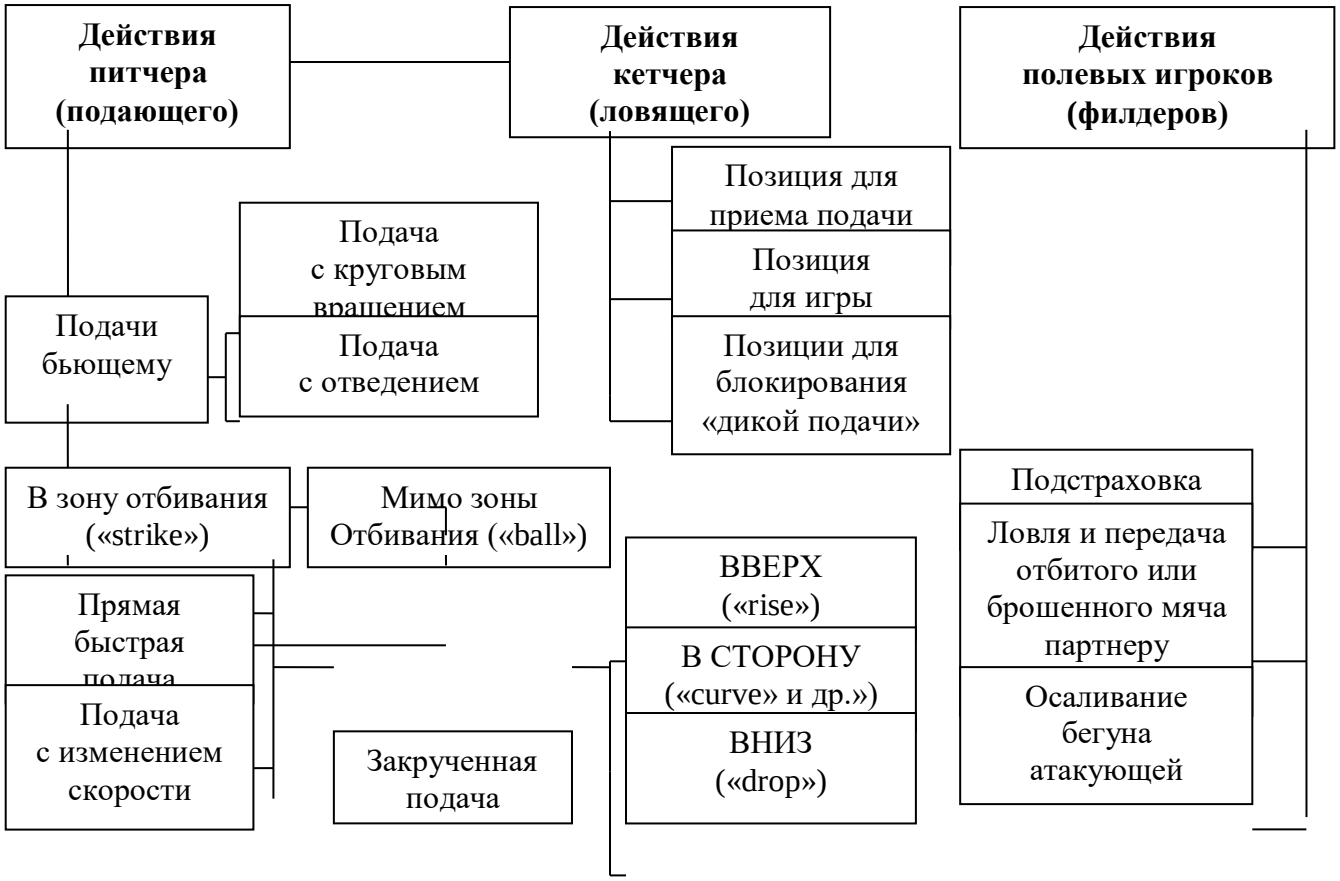


СХЕМА 2

Классификация технических приемов игры в нападении

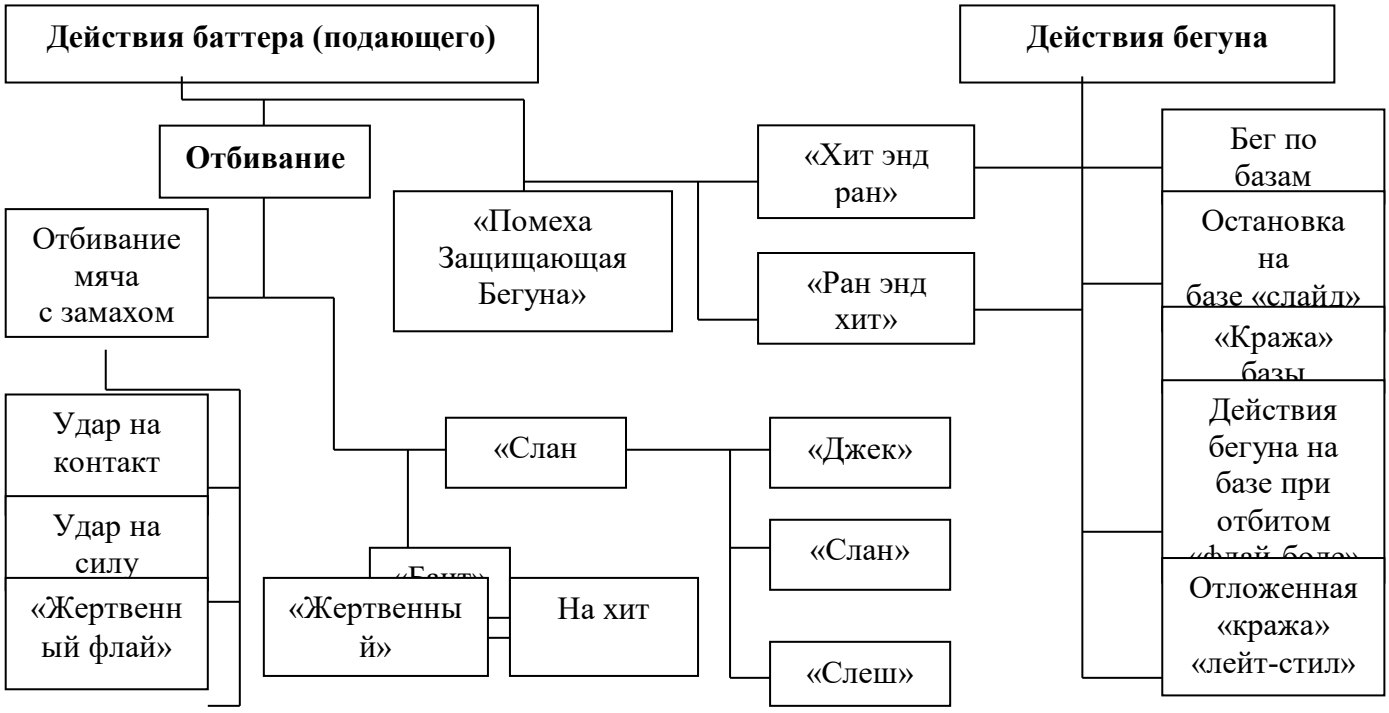


Таблица №19

Последовательность выполнения технических действий игроками:

«Питчер» (подающий) - игрок команды защиты, подает мяч в соответствии с правилами атакующей команде для его выбивания на игровое поле. Для этого он располагается на специальной отметке игрового поля (пластине подающего).	Питчер должен последовательно выполнить следующие действия: 1) зайти с мячом в круг подающего; 2) занять произвольную позицию на пластине с разведенными в сторону руками и принять условные сигналы о заказе на подачу от кетчера (ловящего); 3) занять позицию для подачи («вайнд-ап»); пауза в этой позиции должна быть в пределах 2-10 с; 4) выполнить подачу избранным приемом; 5) перейти в позицию полевого игрока.
«Кетчер» (ловящий) - игрок команды защиты. Он должен быть облачен в защитную амуницию.	Зона кетчера находится позади «домашней» пластины и ограничена линиями, предусмотренными правилами игры.
«Инфилдеры» - игроки защиты, находящиеся на внутренней (ближней) части игрового поля.	К ним относятся игроки с амплуа: - «сторож» первой базы (первый бейсман), - «сторож» третьей базы (третий бейсман), - шорт стоп. Перед началом подачи по заказу кетчера игроки внутреннего поля занимают свои позиции на поле с учетом ожидаемого направления и силы отбивания мяча игроком атакующей команды.
«Аутфилдеры» - игроки защиты, находящиеся на внешней (дальней) части игрового поля.	К ним относятся игроки с амплуа: - *левый филдер*; - *центральный филдер*; - *правый филдер*. Задача игроков этого амплуа заключается в ловле мяча с лета. Для этого выполняются ускорения (рывки) вперед, в сторону или назад, в зависимости от траектории и направления полета мяча.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в софтболе

Таблица №20

4.1.	**Для начального этапа**
	• общее ознакомление с игрой в софтбол путем проведения показательных игр квалифицированных спортсменов или показа видеофильмов с краткими пояснениями, • обучение правильно одевать, снимать ловушку, держать мяч, биту, • 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, • удары в плоскую стенку или сетчатую мишень с подхватом отскочившего мяча, • обучение низкой и высокой подаче,

	• обучение кистевым ударам, • обучение ударам, требующим движения обеих рук и туловища, • обучение правильному замаху, • 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 , флай, граунд-бол.
4.2.	**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.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трёх видах комплексных занятий.

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки. (Упражнения на быстроту и ловкость)
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Изучение бега по базам.
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов мяча.
3. Технико-тактические упражнения на выносливость
4. Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Обще развивающие упражнения.

2. Эстафета
3. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приёма.
2. Совершенствование техники отбивания.
3. Совершенствование технических приёмов роллингов и флаев.
4. Совершенствование технико-технических действий в учебной игре.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Совершенствование технических приёмов.
2. Изучение индивидуальных действий в защите.
3. Игровые ситуации, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Методические указания.

В связи со сложностью изучения технических и теоретических элементов игры и правил, советуем ориентироваться на следующие указания:

1. В течение всего курса надо работать над изучением и интерпретации официальных правил софтбола.

2. Помимо решения основных задач тренировки, рекомендуем включать в каждую тренировку упражнения по изучению техники бега по базам.

3. Очень важно каждую тренировку заканчивать игрой, особенно в младших категориях.

4. Важно вести контроль усвоенного материала и выполнения физических и технических нормативов.

5. Поэтапно проводить сдачу всех нормативов.

6. Упражнения на развитие силовых способностей выбираются из программы соответствующей данной категории.

7. Координационные способности должны иметь приоритет на каждом занятии.

8. Ежедневно надо делать упражнения на растяжку, как в подготовительной части для развития гибкости, так и после упражнений на развитие силы для восстановления.

9. Во время бросковой разминки надо включать различные виды бросков.

10. Усложнять упражнение можно лишь после полного овладения упражнения.

11. В зависимости от того, как идёт усвоение учебного материала, возможны корректировки в тренировочном плане (МКЦ, МЗЦ).

12. Игры должны присутствовать на всех этапах подготовки.

13. Изучать правила игры софтбола в течение всего года.

Примерные планы-графики распределения часов по видам подготовки в группах этапа начальной подготовки и тренировочных группах (спортивной специализации) представлены в Приложении №2 - 5 данной программы.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1–2-й год) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4-й годы) является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:
1) воспитание личностных (любовь к спорту и бейсболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни софтболистов все равно должен основываться на требованиях софтбола. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка реализуется софтболистами и тренерами в серии последовательных заданий:
- научить юных софтболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном софтболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного софтбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных софтболисток, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием софтболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных софтболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

— оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

— рациональный распорядок дня;

— личная гигиена;

— специализированное питание и рациональный питьевой режим;

— закаливание;

— гигиенические условия тренировочного процесса;

— специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке софтболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных софтболисток необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

— создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

— повышать спортивную работоспособность;

— воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных софтболисток необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже в таблице 21:

Таблица 21

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки

Тренировка		
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Планы восстановительных мероприятий

Таблица 22.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бейсбола
2	Массаж		
3	Сбалансированное питание		
4	Прием витаминных комплексов		
5	Психологические средства восстановления		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде

запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий в спортивной школе.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:
- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 23.

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №9)
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год	
Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №10).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	По назначению	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

Этап начальной подготовки	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №10). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Приложение №11
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год	
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №9)
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	По назначению	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год	
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложения №10,12). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в

порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей

2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Софтбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса софтболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения софтболу. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией софтбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда софтболисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность софтболистам получить квалификацию судьи по софтболу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 24.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструкторская практика (проведение тренировок, и.т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бейсбола
2	Судейская практика (судья, арбитр. Секретарь)		

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта софтбол.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Уровень развития физических качеств претендентов на зачисление в спортивную школу по виду спорта «софтбол» определяется с помощью комплексов нормативов по физической , специальной и технической подготовке соответственно возрасту, представленных в соответствующем разделе.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта софтбол представлено в таблице 25 (Приложение№4 к ФССП по виду спорта «софтбол»).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бейсбол (Приложение № 4 к ФССП по бейсболу)

Таблица 25

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние

Так же одним из важных критериев подготовки лиц на предспортивной подготовке являются показатели сданных нормативов в конце года по общей физической, специальной т и технической подготовке софтболистов.(См. таблицу 27, 28, 29)

3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта софтбол от 22.12.2015 № 1227.

Результаты реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки представлены в Таблице 26.

Таблица 26.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Этапы спортивной подготовки	Результат реализации Программы
Этап начальной подготовки	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта софтбол; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта софтбол.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта софтбол; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по виду спорта софтбол в спортивной школе используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, которая включает в себя:

а) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

б) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, сроки проведения контроля.

Для оптимизации тренировочной работы, контроля качества подготовки в спортивной школе на отделении софтбол проводятся контрольные тесты, представленные в Таблице 27-28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к ФССП по софтболу)

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 3,9 с)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не менее 9,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 4,5 м)
	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 18 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к ФССП по софтболу)

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м)
	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой

	(не менее 25 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 12 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	«первый юношеский спортивный разряд»

Контрольные тесты проводятся в конце тренировочного года, в августе-сентябре.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсмена. Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод занимающихся в группу следующего этапа производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения софтболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической , специальной физической и технической подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раза в год в октябре-ноябре.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявленные Программой спортивной подготовки нормативные требования, по решению тренерского совета, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Контрольные упражнения дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости).

Для повышения объективности контрольных упражнений необходимо соблюдение стандартных условий проведения:

- время, место, погодные условия;
- единое материальное, аппаратурное и инвентарное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи контрольного упражнения, объяснение и демонстрация).

Ниже приведены указания по проведению отдельных контрольных упражнений (тестов).

Контрольные упражнения:

1. Бег на дистанцию 18м;
2. Бег на дистанцию 30 м;
3. "Челночный" бег - 3 раза по 10 м;
4. Метание набивного мяча весом 1 кг;
5. Метание софтбольного мяча вперед одной рукой
6. Прыжок в длину с места;
7. Подъем туловища, лежа на спине;
8. Бег на дистанцию 2 км;
9. Обязательная техническая программа.

Бег на дистанцию 18 м, 30 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бег 3 раза по 10 м ("челночный" бег): Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Метание набивного мяча весом 1 кг: И.п. – стойка ноги врозь, бросок производится двумя руками из-за головы.

Метание софтбольного мяча вперед одной рукой: Осуществляется движением, имитирующим выполнение подачи. Учитывается лучшая из двух попыток.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части теля находящейся ближе к линии старта.

Подъем туловища, лежа на спине: По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Бег на дистанцию 2 км: Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально.

Техническая подготовка (техническое мастерство).

1. Удар с подставки (tee- ball) по мячу. Мяч ставится на подставку. Игрок встает около подставки таким образом, чтобы иметь возможность нанести удар по мячу. Игрок выбирает необходимое расстояние от подставки и принимает позицию готовности к удару. Далее игрок выполняет технически правильное движение отбивания и бьет по мячу.

2. Прием мяча. Игрок берет ловушку и встает напротив тренера, в 10-12 метрах. Тренер берет мяч и совершает бросок ориентировочно в грудь спортсмену. Игрок должен выполнить

действия по приему мяча и поймать его в ловушку.

3. Бросок мяча на точность. Игрок берет ловушку и мяч, встает напротив тренера, в 12-15 метрах. Игрок совершает бросок софтбольного мяча целясь в грудь тренера. Тренер стоит также с ловушкой и ловит брошенный мяч. Попадание засчитывается, если мяч попал от пояса до головы тренера и не более полуметра в сторону. Критерий - тренер не должен делать видимых усилий для приема мяча.

Таблица 29

Техническая программа для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольное упражнение	***Показатель***
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 8 попыток)	***4***
Прием мяча (из 8 попыток)	***4***
Бросок мяча на точность (из 8 попыток)	***4***

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

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 софтболом 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 полготовки. 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, желании 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 софтболом;

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, паталогии, 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.

Медико-биологическое обследование

Таблица 30

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном

	остаточных явлений травм и заболеваний. 2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

4.1. Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 02.12.2013 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // [Собрание законодательств Российской Федерации, 2007, № 50, статья 6242].
2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта софтбол: утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 г. № 1227 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: утверждены Министерством спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
4. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. Издательский центр «Академия», 2000г.
5. Ермолаев Ю.А. Введение в психофизиологию: Учебное пособие Изд. 5-е, Издательство: М: МПСИ/ Флинта/МПСИ/Флинта, 2007г.
6. Железняк Ю.Д.Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Пертов. – 4-е изд.,стер. – М.; Издательский центр «Академия», 2008г.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. Пособие для студ. высш. пед. заведений. – М.2001г.
8. Зациорский В.М. Развитие физических качеств. – М. 1970г.
9. Иванков Ч.Т., Иванкова С.Ч Научно-познавательная деятельность студентов. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры средних специальных заведений. – М. инсан.2003г.
10. Игнатьева В.Я., Петрачева И. В. Многолетняя подготовка софтболистов в детско-юношеских спортивных школах. Методическое пособие. Москва. Издательство советский спорт, 2004г.
11. Кожеваткин В.М., Ковалев В.Д., Софтбол. Основы техники и тактики правил игры и методики тренировки. Учебное пособие. М: «Советский спорт», 2003г.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991г.
13. Озолин Н.Г.. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва АСТ Астрель 2006г.
14. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов /Настольная книга тренеров/ М., Советский спорт, 2006г.
15. Бейсбол. Основы техники и правила игры. МКП « Ремин». 1992г.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. – М. 1982г.Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов и педагогических колледжей. Под ред.П.И. Пидкасинского. - М.:
17. Педагогическое общество России, 2001г.
18. Правила игры в софтбол. – М. 2002г.
19. Cindy Bristow. The complete book of pitching. 1999г.
20. A Coach's Guide to creating team chemistry: tips on coaching Female Athletes. By Cindy Bristow, 2000г.
21. Keys to Holding great practices copyright. Published by Cindy Bristow.2000г.
22. Softball strategies, cave rages, signals and charts. Keys information Details to Help give you and your team a competitive Edge. By Cindy Bristow, 1998г.

4.2. Перечень интернет - ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/
3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru/sites/default/
4. Сайт Федерации бейсбола России: http://www.baseballrussia.ru/
5. Фонд развития бейсбола и софтбола: http://baseballfund.ru/programs/baseballschool/
6. Википедия: https://ru.wikipedia.org/wiki

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица 31

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Участники мероприятия	Место проведения
1	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	март-апрель	9-15	Москва
2	Первенство России по софтболу , девушки 9-15 лет	май-август	9-15	по назначению
3	Первенство России по софтболу , девушки 9-13 лет	июнь	9-13	Тучково (Мос.обл.)
4	Первенство России по софтболу (девушки 12-18 лет) или Кубок России по софтболу	август	12-18	Тучково (Мос.обл.)
5	Финальные соревнования XI летней Спартакиады учащихся России 2022 года по софтболу	июль-август	12-15	по назначению

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го и 2-го года подготовки

Развиваемое физическое качество	НП-1	НП-2
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 3,9 с)	Бег 18 м (не более 3,8 с)
	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,2 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 6,0 м)
	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 18 м)	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 20 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 14 раз)

Приложение 2
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-4 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,5 с)	Бег на 18 м (не более 3,4 с)	Бег на 18 м (не более 3,3 с)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,6с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,7 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 10 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 11 м)
	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 27 м)	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 29 м)	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой (не менее 31 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 22 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см
Выносливость	Бег на 2 км (не более 12 мин)	Бег на 2 км (не более 11м30с)	Бег на 2 км (не более 11м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение 3
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Нормативы по обязательной технической программе на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-4 года подготовки

Контрольное упражнение	**Т(СС)-2**	**Т(СС)-3**	**Т(СС)-4**
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 8 попыток) кол-во раз	5	6	7
Прием мяча (из 8 попыток) кол-во раз	5	6	7
Бросок мяча на точность (из 8 попыток) кол-во раз	5	6	7

Приложение 4
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Примерный годовой план тренировок
на 52 недели тренировочных занятий
для отделения софтбола в учреждении спортивной направленности.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	130	141	187	224
Специальная физическая подготовка	68	92	162	208
Техническая подготовка	94	128	193	274
Тактическая, соревновательная и психологическая подготовка	3	4	24	35
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	15	49	56	89
Прием нормативов по ОФП и СФП	2	2	2	2
Итого	**312**	**416**	**624**	**832**

Приложение 5
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Примерный план-график распределения часов
в группах начальной подготовки 1 года
на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	17		16		17		9		10		11		9		9		8		6		8		10		**130**	**0**
Специальная физическая подготовка	4		5		5		8		8		4		3		4		3		7		9		8		**68**	**0**
Техническая подготовка	2		5		5		9		8		6		12		11		8		9		9		10		**94**	**0**
Тактическая, соревновательная, психологическая подготовка	1						1				1														**3**	**0**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3										4						6		2						**15**	**0**
Прием нормативов по ОФП и СФП															1		1								**2**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**27**	**0**	**26**	**0**	**27**	**0**	**27**	**0**	**26**	**0**	**26**	**0**	**24**	**0**	**25**	**0**	**26**	**0**	**24**	**0**	**26**	**0**	**28**	**0**	**312**	**0**

Приложение 6
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Примерный план-график распределения часов
в группах начальной подготовки свыше года
на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	12		18		14		18		10		14		8		10		6		7		12		12		**141**	**0**
Специальная физическая подготовка	6		4		6		8		8		4		5		10		5		12		10		14		**92**	**0**
Техническая подготовка	4		6		12		6		16		6		19		14		11		14		10		10		**128**	**0**
Тактическая, соревновательная, психологическая подготовка					1		1		1				1												**4**	**0**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16		4		1		1		1		10		1				10		5						**49**	**0**
Прием нормативов по ОФП и СФП															1		1								**2**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**38**	**0**	**32**	**0**	**34**	**0**	**34**	**0**	**36**	**0**	**34**	**0**	**34**	**0**	**35**	**0**	**33**	**0**	**38**	**0**	**32**	**0**	**36**	**0**	**416**	**0**

Приложение 7
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Примерный план-график распределения часов
в тренировочных группах до двух лет
на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	16		15		16		16		16		16		16		16		15		15		15		15		**187**	**0**
Специальная физическая подготовка	13		14		14		14		14		14		14		13		13		13		13		13		**162**	**0**
Техническая подготовка	16		16		16		16		16		16		16		16		16		16		16		17		**193**	**0**
Тактическая, соревновательная, психологическая подготовка	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		**24**	**0**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5		4		4		4		4		5		5		5		5		5		5		5		**56**	**0**
Прием нормативов по ОФП и СФП															1		1								**2**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**52**	**0**	**51**	**0**	**52**	**0**	**54**	**0**	**52**	**0**	**53**	**0**	**53**	**0**	**53**	**0**	**52**	**0**	**51**	**0**	**51**	**0**	**52**	**0**	**624**	**0**

Приложение 8
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Примерный план-график распределения часов
в тренировочных группах свыше двух лет
на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	16		20		24		24		15		12		10		20		12		16		23		32		**224**	**0**
Специальная физическая подготовка	24		26		24		26		18		13		14		8		14		8		13		20		**208**	**0**
Техническая подготовка	17		12		14		17		31		30		39		38		29		15		16		16		**274**	**0**
Тактическая, соревновательная, психологическая подготовка	3		3		3		3		2		3		3		3		2		5		3		2		**35**	**0**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10		8		4				4		10		3				11		24		15				**89**	**0**
Прием нормативов по ОФП и СФП															1		1								**2**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**70**	**0**	**69**	**0**	**69**	**0**	**70**	**0**	**70**	**0**	**68**	**0**	**69**	**0**	**70**	**0**	**69**	**0**	**68**	**0**	**70**	**0**	**70**	**0**	**832**	**0**

Приложение №9
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

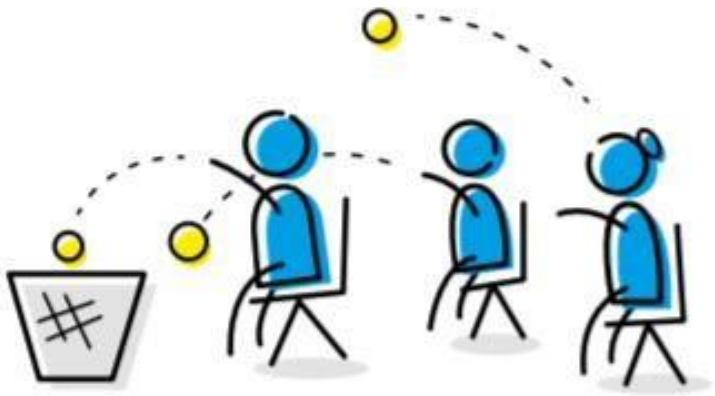
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы антидопингового образования спортсменов, для иллюстрации которых возможно предложить спортсменам различные игры, связанные с данным видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно использовать следующие игры (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»):

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

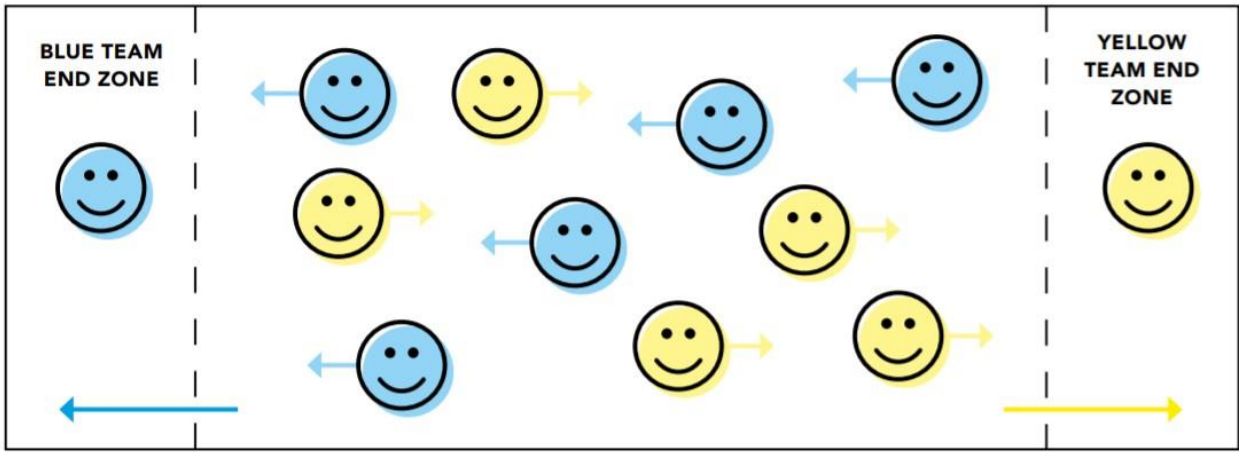
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? • почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №10
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; • отвечает любым двум из трех следующих критериев:

   наносит вред здоровью спортсмена;
   противоречит духу спорта; улучшает
   спортивные результаты.
   - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества; • риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); • процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №11
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»
от «_____»_____20____г.

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №12
к Программе по спортивной подготовке
по виду спорта «софтбол»

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).