ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫБОРЖАНИН»
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета ГБУ ДО СШ «Выборжанин»
Протокол от 26.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШ «Выборжанин»
Васильева М.Н.
Приказ от 28.12.2023 № 239

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

Программа разработана на основании:
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол», утвержденного приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1062,
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. № 865.

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно

Авторы-разработчики:
Голодова Е.В. инструктор-методист
Масалева Л.А. инструктор-методист
Романова С.А. инструктор-методист
Талызин М.А. инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика программы**	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	**Система контроля**	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	31
4.	**Рабочая программа по виду спорта «бейсбол»**	33
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	62
6.	**Условия реализации Программы**	63
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	63
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	63
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	64
6.4.	Иные условия реализации Программы	64
7.	**Информационно-методические условия реализации программы**	70

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по бейсболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 года № 1062 [1] (далее – ФССП).

Программа разработана на основе «Примерной дополнительной образовательной программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бейсбол (англ. *baseball*, от *base* – база, основание и *ball* – мяч) – командная спортивная игра с бейсбольным мячом и битой. В состязаниях участвуют две команды по девять (иногда десять) игроков каждая.

Спортивные соревнования по виду спорта «БЕЙСБОЛ» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- бейсбол
- бейсбол-5 смешанный.

Таблица 1.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1	Бейсбол	018 000 2 5 1 1 А	Бейсбол	018 001 2 5 1 1 А
2			Бейсбол - 5 - смешанный	018 002 2 8 1 1 Я

Бейсбол наиболее популярен в США, на Кубе, в Японии, Китае и Южной Корее. В США, Японии, Чехии и других странах распространён также софтбол – упрощённый вариант бейсбола – игра, которую можно проводить в помещении и на небольших полях. На данный момент в бейсбол играют более чем в 120 странах мира.

К родственным бейсболу видам спорта относятся крикет, песаполо в Финляндии, ойна в Румынии и лапта в России. В октябре 1986 г. коллегия Госкомспорта СССР приняла решение о развитии бейсбола в нашей стране; он получил официальное признание.

Чем же привлекает бейсбол? Для одних – это возможность продлить свою спортивную карьеру, других прельщает новизна ощущений, третьим нравится, что заниматься бейсболом можно практически в любом возрасте. У бейсбола есть родственник – истинно народная, но, к сожалению, незаслуженно забытая лапта. Развитие в стране бейсбола послужит прекрасным стимулом для возрождения этой увлекательной игры.

Бейсбол появился на свет в начале XIX в. Длительное время создание этой игры приписывалось некому Жабнеру Дабелдею из американского городка Куперстаун.

Однако сейчас оспаривается не только то, что он когда-либо играл в Куперстауне, но и то, что, человек с такой фамилией вообще проживал в Куперстауне до Гражданской войны 1861-1865 г.

[1] (зарегистрирован Минюстом России 9 февраля 2022 г. , регистрационный № 67201).

Зато не вызывает сомнений другой факт. В 1845 г. житель Нью-Йорка Александр Картрайт установил, что в одной команде должно быть девять полевых игроков, четыре базы, а расстояние между ними – 90 футов (что составляет 27,3 м). 19 июня 1846г. в городе Хобокен (штат Нью-Джерси) по этим правилам была проведена первая официальная игра, в которой «Никер-бокер» уступил «Нью-Йорк найн» со счетом 1:23.

В 1869 г. в Соединенных Штатах появилась первая команда, выплачивавшая игрокам деньги за участие в матчах, - «Ред стокингз» из Цинцинати. Ее примеру поспешили последовать другие, в результате чего между любителями и профессионалами произошел раскол.

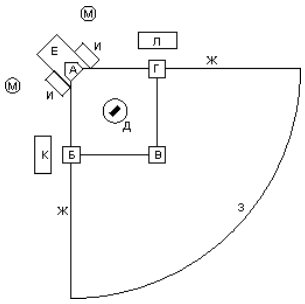
В настоящее время развитием любительского бейсбола руководит Международная ассоциация (ИБА), объединяющая национальные федерации почти 70 стран, а контроль за профессиональным бейсболом осуществляют так называемые комиссары.

В октябре 1986 г. на 91-ой сессии МОК в Лозанне было принято решение о включении бейсбола в программу летних Олимпийских игр. Официальный олимпийский дебют состоялся на Играх 1992 г. в Барселоне. Однако еще в 1904 г. на Играх III Олимпиады в Сент-Луисе он был представлен как демонстрационный вид. Этот «показательный» статус представлялся ему на олимпиадах еще 7 раз, причем матчи бейсболистов как правило, собирали обширную аудиторию.

Специфические особенности бейсбола – суть игры сводится к противоборству двух команд, поочерёдно выступающих в нападении и обороне. Время поединка не ограничено. Побеждает та команда, которой удаётся за девять иннингов совершить большее количество полных перебежек по базам и таким образом набрать большее количество очков. Ничьих в бейсболе не бывает. Если к окончанию девятого иннинга счёт равный, то назначается десятый, одиннадцатый ииинг и т.д., пока какая-то команда не выйдет вперёд. Бейсбольная площадка представляет собой сектор, лучи которого расходятся под прямым углом, и состоит из двух условных частей : инфилда (внутреннего поля) и аутфилда (внешнего поля). Внутреннее поле - это квадрат со сторонами, равными 27 м. 45 см. По его углам расположены так называемые базы, вокруг которых и строится игра (отсюда её название : " бейс " - база, " бол " - мяч). Внутри квадрата - на расстоянии 18 м. 45 см. от дома - есть зона подачи, откуда питчер броском вводит мяч в игру. Общая длина площадки примерно 100 метров по краям и 120 - по центру. 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 130 - 140 км/час. Лишив возможности противника нанести прицельный удар битой по мячу, он тем самым фактически нейтрализует его атакующий потенциал. Мяч после подачи должен пролететь через зону "страйка", если он летит вне её, то судья, располагающийся за спиной кетчера, фиксирует ошибку и подаёт команду "Бол!". После четырёх таких ошибок бьющий автоматически получает право занять первую базу. Если же мяч летит правильно, а бьющий по нему не попадает, то судья определяет страйк. После трёх страйков бьющий выбывает из игры или, согласно бейсбольной терминологии, оказывается в ауте. Аут определяется и тогда, когда бьющему удаётся нанести удар, но игроки обороны ловят мяч с лёта. Или если мяч после удара коснётся земли, но будет пойман и доставлен на соответствующую базу раньше, чем туда прибежит нападающий. А как осуществляется результативная атака? Начинается она тогда, когда бьющему удаётся хит, и он занимает какую-то базу.

С каждым последующим удачным ударом кого-то из партнёров или благодаря ошибкам соперников он продвигается с базы на базу. Если ему удаётся, побывать на всех базах, вернуться в дом, то его команде засчитывается очко. Есть и более быстрый способ добиться результата - пробить хоум - ран.

Игровое поле



А – домашняя база; Б – первая база; В-вторая база; Г – третья база; Д – питчерская горка; Е – зона для кетчера; Ж – линии фаул; З – ограждение поля; И – зоны для бьющего; К – зона для тренера первой базы; Л – зона для тренера третьей базы; М – зоны для разминки следующего бьющего.

Возрастные группы участников соревнований:

Физкультурные мероприятия и спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных группах (возрастная группа, год рождения спортсменов должен быть указан в Положении/Регламенте о мероприятии/соревновании):

Соревнования по бейсболу классифицируются в соответствии с настоящими Правилами, в соответствии с системой проведения и возрастом участников ("Правила вида спорта "бейсбол" утв. приказом Минспорта России от 27.12.2018 N 1092 ред. от 28.07.2020).

К участию в соревнованиях допускаются следующие возрастные категории:

- мужчины;
- юниоры до 26 лет (для участия во Всемирной универсиаде, первенстве мира среди студентов);
- юниоры до 24 лет;
- юниоры до 19 лет;
- юноши до 16 лет;
- юноши до 13 лет.

К участию в соревнованиях в дисциплине бейсбол-5 смешанные, допускаются следующие возрастные категории:

- мужчины и женщины;
- юниоры и юниорки до 26 лет (для участия во Всемирной универсиаде, первенстве мира среди студентов);
- юниоры и юниорки до 24 лет;
- юниоры и юниорки до 19 лет;
- юноши и девушки до 16 лет;
- юноши и девушки до 13 лет.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Настоящие Правила могут применяться на любых спортивных мероприятиях по бейсболу, в том числе на массовых физкультурно-спортивных мероприятиях по решению организаторов таких мероприятий.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются в соответствии с приложением №1 ФССП (таблица№1).

Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г.№634, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица №1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		Максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	3	8	до года	12	24
			свыше года	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	15		30
Этап совершенствования	не ограничивается	14	не ограничивается		не ограничивается

2.2.Объем Программы

Объем Программы определяются в соответствии с приложением №2 ФССП, представленном таблицей №2.

Таблица №2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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;

система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу

спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «бейсбол» проводятся согласно приложению №3 ФССП (таблица№3);

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

К иным формам обучения по Программе относятся:

- самоподготовка;

- дистанционные методы.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14
	соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «бейсбол», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бейсбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем и форма спортивных соревнований планируется в соответствии с приложением №4 ФССП и представлены в таблице №4:

Таблица№4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №6, составлен с учетом приложения №2 (Таблица№2 Программы) и приложения №5 (Таблица№5 Программы) к ФССП.

Таблица №5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	40-45	20-30	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	20-25	20-30	20-30	20-35
3.	Участие в спортивных соревнования (%)	-	-	6-8	8-10	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	20-25	20-25	15-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4

Таблица №6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки (по ПК)				
1.	Общая физическая подготовка	117	125	130	109	104
2.	Специальная физическая подготовка	42	72	145	153	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях			45	58	125
4.	Техническая подготовка	40	69	153	218	364
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	37	115	146	166
6.	Инструкторская и судейская практика			17	22	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	19	22	42
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040

Примерные годовые учебно-тренировочные планы по годам на этапах подготовки представлены в Приложениях 1,2,3,4,5 Программы.

2.5.Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	- ВС по бейсболу "Кубок Защитника отечества" среди юношей до 13 лет, Санкт-Петербург, февраль-март; - ВС по бейсболу "Кубок Защитника отечества" среди юношей до 16 лет, Санкт-Петербург, февраль-март;

			- ВС по бейсболу "Кубок Защитника отечества" среди юниоров до 19 лет, Санкт-Петербург, февраль-март;
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	«Человек, который изменил все» биографическая спортивная драма режиссёра Беннетта Миллера.

2.6. Планы 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 допинг контроля 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 повсеместном 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 №8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Семинар «Формирование критического отношения к допингу у спортсменов»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Веселые старты «Играй честно»	Май	Пример программы мероприятия (приложение №6)
	Беседа «Виды нарушений антидопинговых правил»	Август	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	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 №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/education/for-children/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Беседа «Нарушение антидопинговых правил спортсменами школы»	Март	
	Семинар «Формирование критического отношения к допингу у спортсменов»	Апрель	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	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 №7).
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	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 №7).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	
Этап совершенствования	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы

спортивного мастерства			антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	февраль	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Беседа «Правила и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Май	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: http://rusada.ru/athletes/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	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 №7).
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	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 №7).

На портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс образовательных материалов. Также с 2023 года доступен онлайн-курс для трех возрастных групп: дошкольники и учащиеся 1-3 классов; учащиеся 4-7 классов; учащиеся 8-11 классов. Также есть различные активности, которые помогут сформировать необходимое представление о ценностях спорта и позволят шаг за шагом погрузиться в сферу антидопинга. Данные материалы позволят подготовиться к следующей ступени антидопингового образования.

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.

2.7.Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Подготовка по инструкторской и судейской практике у бейсболистов начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных бейсболистов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Первый год

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

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению броскам, ловле и ударам по мячу.
3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Освоение терминологии, принятой в бейсболе.
2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в учебной игре и на соревнованиях.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей помощника судьи.

Четвертый год

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

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.
2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в бейсбол.
4. Проведение соревнований по бейсболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи. Составление календаря игр.

2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Таблица №9

План применения медицинских и медико-биологических мероприятий

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 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.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном 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.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развитии перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия Таблица №10:

План применения восстановительных средств

Таблица №10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики бейсбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
соревнования		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин

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

Восстановительные процессы подразделяют на:

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и

психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

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

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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

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

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

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бейсбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бейсбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бейсбол»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бейсбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки проводятся в соответствии с комплексом контрольных упражнений в приложениях №6, №7, №8 к ФССП (Таблица №11, Таблица №12, Таблица №13) , необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся на учебно-тренировочном этапе определяется в соответствии с приложением № 7 к ФССП (Таблица №12);необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется в соответствии с приложением № 8 к ФССП (Таблица №13).

3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся устанавливается в ГБУ СШ «Выборжанин» локальным актом учреждения – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации».

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
2. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных

испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

3. Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

Методика выполнения контрольных испытаний по физической и технической подготовке для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.

Физическая подготовка:

бег 18 м, 30 м с высокого старта (с.). Бег выполняется по дорожке стадиона с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). В забеге участвуют не более 2-х человек. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время;

бег 1500 м, 2000 м с высокого старта (с.). Бег 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.;

бег челночный 3×10м с высокого старта (с). Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки, отметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш;

прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см). Прыжок проводится на размеченной дорожке. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), спортсмен выполняет мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двумя ногами. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта. Линию старта не переступать. Две попытки;

бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками из-за головы и.п. – стойка ноги врозь, бросок производится двумя руками из-за головы.

поднимание 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.

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу по команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на

кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой осуществляется движением, имитирующим выполнение подачи. Учитывается лучшая из двух попыток.

Техническая подготовка:

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.

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.

Бросок мяча на точность. Игрок берет ловушку и мяч, встает напротив тренера, в 12-15 метрах. Игрок совершает бросок бейсбольного 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.

- Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви.
- Тестирование показателей технической подготовки проходит в полной игровой форме.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бейсбол» и включают:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бейсбол» (приложение № 6 к ФССП) таблица №11.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бейсбол» (приложение № 7 к ФССП) таблица №12.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бейсбол» (приложение № 8 к ФССП) таблица №13.

Таблица №11

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бейсбол» (приложение № 6 к ФССП).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики девочки	мальчики девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			5,8	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более
			9,7	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	не более
			3,9	3,7
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	не менее
			3,5	4,0
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	не менее
			18	20
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	не менее
			15	18

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бейсбол» (Приложение № 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.30	11.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	8,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	

			3,6	4,0
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			8	7
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			44	40
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			24	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бейсбол» (Приложение № 8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5Д	5,4
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,5	8,3
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	9.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			И	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			50	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4. Рабочая программа по виду спорта «бейсбол»

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Програмный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста занимающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Примерное распределение програмного материала и рекомендованное количество часов в год по этапам подготовки представлено в Приложении 1 к Программе.

Примерные планы- графики распределения часов на 52 недели тренировочных занятий представлены: для групп этата начальной подготовки в Приложении 2; для групп тренировочного этапа - в Приложении 3.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 60 мин. Кроме того, теретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных бейсболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13 - 14 лет. В плане-графике на это отводится специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Теоретические занятия
(для всех тренировочных групп)

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. Бейсболист, 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 бейсболистов 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 бейсбола, 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.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства 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 бейсбола, 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 тренировочных групп)

1. ***Физическая культура и спорт в России***

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по бейсболу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

2. ***Развитие бейсбола в России и за рубежом***

Развитие бейсбола в России. Значение и место бейсбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по бейсболу. Участие российских бейсболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный бейсбол и пути его дальнейшего развития. Федерация бейсбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. ***Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий бейсболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. ***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена***

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по бейсболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы бейсболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

5. ***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж***

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях бейсболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям бейсболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

6. ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности бейсболиста.

7. ***Общая и специальная физическая подготовка***

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными бейсболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным бейсболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных бейсболистов.

8. ***Техническая подготовка***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки бейсболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу, основных технических приемов. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных бейсболистов. Основные недостатки в технике бейсболистов и пути их устранения.

9. ***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии и тактике игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика игры в зищите и нападении.

Тактика игры в нападении: использование бантов (жертвенный бант, бант на хит, скуиз-плей), использование хит-энд-ранов, жертвенный флай, кража базы, двойная кража базы, ранний старт, игра против питчер-левши.

Тактика игры в защите: изучение тактических схем при ударах в различные зоны поля и при различных сочетаниях занятых баз, тактика игры питчера с бьющим, защита против банта соперника.

Зависимость тактического построения игры своей команды от текущего счета и игыр питчера соперника, индивидуальной подготовки игроков, метеорологических условий и других факторов. Разбор статистики и кинограммы по технике отбивания бейсболистов высокой квалификации.

10. ***Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка***

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке бейсболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бейсболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бейсболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у бейсболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка бейсболиста к предстоящим соревнованиям.

11. ***Основы методики обучения и тренировки***

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных бейсболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных бейсболистов.

Тренировочное занятие - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

12. ***Планирование спортивной тренировки и учет***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

13. ***Правила игры. Организация и проведение соревнований***

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бейсболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

14. ***Установка перед играми и разбор проведенных игр***

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

15. ***Места занятий, оборудование и инвентарь***

Бейсбольное поле для проведения занятий и соревнований по бейсболу и требования к его состоянию. Уход за бейсбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за бейсбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех тренировочных групп)

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на приобретение юными бейсболистами разнообразных двигательных навыков.

Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики бейсбола.

В процессе общей физической подготовки решаются также следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья. Для решения этих задач используется комплекс физических упражнений общего воздействия. Общая физическая подготовка – неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки. Ее значимость не снижается да я даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными бейсболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, бейсбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в тренировочных занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств бейсбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре).* Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом или др. играми

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в бейсбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в бейсболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков

Средства и методы развития физических качеств

Средства и методы развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Различают абсолютную и относительную силу:
- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.
- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы являются различные несложные по структуре общеразвивающие среди которых можно выделить основные:

- *упражнения с внешним сопротивлением (весом внешних предметов* - штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера; с использованием тренажерных устройств, упражнения с сопротивлением партнера.; с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по рыхлому песку, в воде и т.д.
- *упражнения с преодолением веса собственного тела*: гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.
- *изометрические упражнения* (статические упражнения в изометрическом режиме) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.). и дополнительные средства:

Наиболее распространены следующие методы развития силы:
- *метод максимальных усилий* (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);
- *метод повторных усилий* (или метод “до отказа”) (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);
- *метод динамических усилий* (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты

Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обусловливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена.

Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основные методы воспитания скоростных способностей:

- методы строго регламентированного упражнения;
  включают:

  а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

  б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

  Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

- соревновательный метод;
- игровой метод.
  (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице № 14:

Таблица № 14

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при воспитании скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений (с)	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, (с)
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

<u>Средства и методы развития выносливости</u>

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:
- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Основные методы развития выносливости:

- *Равномерный (непрерывный) метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. (способствует развитие аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба, выполняемые с равномерной скоростью, малой и средней интенсивности);
- *Переменный (непрерывный)* - заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения (прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).
- *Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.
- *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Различают две формы проявления гибкости:
- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела, отягощения).

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Таблица №15.

Методы развития выносливости

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность	Число повторений	
Слитного (непре-рывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т.п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1-2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 – 3-4 (через несколько месяцев занятий)
Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинболами, на гимнастической стенке и др.
Игровой	1	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12-минутный бег; бег на 600-800 м (7-10 лет); 1000-1500 м (10-15 лет); 2000-3000 м (15-17 лет)

Таблица №16

Общая физическая подготовка
(для всех этапов спортивной подготовки)

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.

Таблица №17

Специальная физическая подготовка
(для всех этапов спортивной подготовки)

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.

Таблица №18

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бейсболе

4.1.	**Для начального этапа**
	• общее ознакомление с игрой в бейсбол путем проведения показательных игр квалифицированных спортсменов или показа видеофильмов с краткими пояснениями, • обучение правильно одевать, снимать ловушку, держать мяч, 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 роллинг, 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.
4.3.	**Для этапа совершенствования спортивного мастерства**
	• имитационные упражнения в технике выполнения подач питчерами, ударов и передвижений, • выполнение упражнений совершенствования техники в условиях, приближенных к игровой обстановке, • дальнейшее повышение точности при выполнении передач, подач для питчера, кетчера, игроков защиты, • совершенствование тактики в защите и нападении, • развитие самостоятельности в тренировках и на соревнованиях, дальнейшее развитие тактического мышления, • проведение тренировочных игр с различными противниками с выполнением тактических заданий, предусматривающих опробование и закрепление различных вариантов тактики, основанной на наиболее полном использовании индивидуальных особенностей спортсмена, • изучение техники и тактики вероятных соперников, • идеомоторная и аутогенная тренировка, • ведение журнала тренировок и самоконтроля.

Техника в бейсболе разделяется на три основных части: техника бросков, техника приема, техника отбивания.

Техника броска в свою очередь делится на бросок питчера и броски полевых игроков. При этом полевые игрока бросают мяч не только поверх плеча, но также снизу и сбоку. Техническое мастерство питчера выражается в конечном итоге в силе и точности его подач. Техническое мастерство полевых игроков выражается не только в точности бросков, но также в умении в нужный момент применить тот или иной вид броска.

Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если, например, питчер не может попасть в зону «страйка», а значит нет ударов бьющих. Или когда игроки защиты бросают мяч не точно в руки своим партнерам, а отправляют мяч на трибуны.

Техника приема мяча различается в зависимости от траектории удара или броска, от того летит мяч по воздуху или от земли. От надежного приемы мяча зависит вся игра команды в защите.

Техника отбивания является одним из самых сложных элементов в мире спорта. Помимо удара по мячу существует так называемый «бант» - укороченный удар, когда игрок не делает мах битой, а просто подставляет ее под удар. От хорошей техники отбивания зависит количество ударов, а значит и количество набранных очков в нападении. Умение выполнить «бант» или уже удар в определенную часть поля позволяет команде разнообразить свою тактику игры в нападении.

Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки

Техническая тренировка бейсболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока. Тренер должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Методика технической подготовки бейсболиста

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с разучиваемым приёмом.
2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.
3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.
4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

Характеристика этапов овладения игровыми приёмами представлена в таблице №16.

Таблица№19

Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

Направленность этапа	Характер формирования нервных процессов в ЦНС	Преимущественное использование средств, методов и условий
Создание представления об игровом приёме	Восприятие и анализ системы движений	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий
Практическое разучивание игрового приёма	Генерализация и концентрация	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями
Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях	Автоматизация	Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований
Реализация приёма в игровых условиях	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов	Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это процесс и результат приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

- воспитание необходимых способностей (тактическое мышление) для успешного овладения тактикой игры

- обучение практическим умениям использовать приёмы, элементы и варианты тактики
- овладение индивидуальными, групповыми, командными тактическими действиями
- совершенствование тактической подготовки с учётом амплуа игрока
- воспитание способности (умения) переключаться от одной тактической системы к другой, от нападения к защите и наоборот.

Основой тактической подготовки в спортивных играх является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями и доведение их до тактического навыка.

Основу тактического навыка составляет техника.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Выделяются два крупных раздела тактики: *тактика нападения* и *тактика защиты*.

Они в свою очередь делятся на подразделы: *индивидуальная, групповая и командная* тактика.

Внутри этих подразделов выделяют *группы тактических действий*, выполняемых различными способами.

<u>Тактика нападения</u>

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, находящейся на отбивании, для занесения очков в «дом».

<u>Тактика защиты</u>

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, находящейся в поле, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников и противодействию их продвижению по базам.

Техническая и тактическая подготовка
(по этапам подготовки)

Этап начальной подготовки.

Каждый игрок должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях бейсболом;
- гигиенические требования к тренировочным занятиям и правила личной гигиены;
- правила игры в бейсбол (на малом «квадрате»);
- историю возникновения бейсбола;
- основные термины и понятия изученных технических приемов;
- *правила бейсбола:* раздел 1, 2, 6.

Каждый игрок должен уметь:

Позиция – кетчер:

- занимать позицию в «доме» при правостороннем и левостороннем бьющем;
- ловить и обрабатывать мяч от питчера (дальняя и ближняя зоны, а также зоны низких и высоких мячей, «pitch out»);
- страховать игрока первой базы (с основой на «технику»);
- совершенствовать технику бега на первую базу;
- владеть техникой бросков по базам (при левом, правом бьющим);
- выполнять броски на каждую базу;
- владеть техникой приема «бантов» (прием мяча в зоне «дома» с броском на 1 базу, прием мяча в сторону 1-й и 3-й баз с броском на 1 базу);
- владеть техникой приема флая на фал-территории (позади и спереди «дома»);
- владеть системой подачи сигналов питчеру;
- владеть набором основных игровых ситуаций (аут в доме, осаливание бегущего, «double play», страхование 1 базы).

Позиция – питчер:

- знать основные позиции питчера: «wind up», «set»;
- владеть механикой основных бросков;
- быть готовым к ловле мяча после окончания броска;
- знать хват мяча, разминка бросковой руки;
- владеть техникой броска прямого мяча, работать над контролем броска;
- осуществлять прием бантов с броском на 1 и 2 базы, прием роллингов с броском на 1 и 2 базы;
- позиции страховки (1 базы, за «домом», за 3 базой);
- уметь работать как полевой игрок – инфилдер (участвовать в «загоне»).

Позиция - игрок первой базы:

- зоны перемещения игрока 1 базы на базу и прием бросков от инфилдеров (прямых мячей и в сторону);
- владеть приемом бантов с броском на 1 и 2 базы;
- владеть приемом роллингов (уметь самому делать аут на 1 базе, передачи на базы, блокировка мяча);
- ловить флай в поле и на фал-территории (ознакомить с игровой площадью 1 базы);
- знать навыки «double play» на 2 базу после приема роллинга (прямо и справа);
- знать другие важные ситуации на первой базе.

Позиция - игрок второй базы:

- владеть приемом роллингов с последующим броском на 1 базу;
- делать передачу шорт-стопу на «double play» («лопаткой», «с разворотом»);
- делать прием мяча и разворот на 1 базу при игре «double play» после приема мяча от шорт-стопа с броском;

- владеть «double play» после прямого роллинга;
- владеть навыками приема флаев;
- знать позиции и расположение на второй базе (после бросков от аутфилдеров и других игровых ситуаций);
- владеть приемом мяча на базе при «форс-ауте».

Позиция - игрок третьей базы:

- владеть приемом прямых роллингов с бросками на 1 и 2 базы;
- владеть приемом бантов с броском на 1 базу;
- владеть приемами флая;
- знать позиции и расположение игрока на третьей базе (после бросков от аутфилдеров и в других игровых ситуаций).

Позиция – шорт-стоп:

- владеть приемом роллингов с броском на 1 базу;
- делать «double play» после прямого роллинга, делать передачу игроку 2 базы на «double play» («лопаткой», «сбоку»), делать прием мяча и разворот на 1 базу при «double play» с броском, после приема мяча от игрока 2 базы;
- владеть приемом мяча при «форс-ауте»;
- делать «double play» слева (с внешней стороны от позиции);
- ловить флаи;
- позиции и расположение игрока на второй базе (после бросков от аутфилдеров и других игровых ситуаций).

Позиция – аутфилдер:

- владеть приемом флая и линий прямо по позиции, с набеганием вперед, в стороны, приемом флая на месте, и в движении;
- делать броски на базы после приема флая, роллинга (на 2 базу, 3 базу и «дом»);
- страховать игроков квадрата и аутфилдера.

Бьющий:

- владеть техникой отбивания; выбор биты; отбивания прямых бросков;
- знать зоны страйка;
- отбивать с «подставки», отбивать в сетку (с накидки сбоку);
- знать механику бантов, уметь делать жертвенный бант.

Игровые ситуации в защите и нападении:

- взаимодействовать в защите «загон»;
- знать игровые ситуации в защите при игроках нападения на базах и при пустых базах, с одним и двумя аутами и пустых базах;
- взаимодействовать с игроками защиты при занятых базах игроками нападения 1 и 2, 1 и 3 базах.

Бег по базам:

- правильно выполнять бег от дома до 1 базы после свинга, бег от 1 базы до 3 базы, бег от 2 базы до «дома», бег с 3-ей базы до дома после ловли дальнего флая.

Игры:

- игры: коуч-питч, слоу-питч, ти-бол, бейсбол («малый квадрат»).

Учебно-тренировочный этап.

Каждый игрок должен знать:

- основные спортивные соревнования по бейсболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения;
- этапы развития бейсбола в России и в мире; физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; официальные правила СЕВ;
- элементы правил проведения спортивных соревнований в соответствии с возрастной группой;

- *правила бейсбола:* раздел 1, 2, 5, 6, 7, 8.

Каждый игрок должен уметь:

Позиция – кетчер:

- занимать позицию в «доме» (прием бросков от питчера);
- подавать сигналы питчеру; управлять системой подачи сигналов для питчера;
- занимать позицию кетчера в коридоре при приеме мяча на осаливание;
- владеть механикой приёма бросков («pitch out», BB*, блокировкой мячей от земли перед домом и в стороны);
- работать над техникой бега от дома до первой базы для страховки с кетчерской амуницией;
- владеть механикой бросков на базы; бросков на первую базу (при левом и правом бьющими);
- владеть техникой приема бантов (в сторону 1 базы с броском на 1 базу, в сторону 1 базы с броском на 3 базу, в сторону питчера с броском на 2 базу, в сторону 3 базы с броском на 1 и 2 базы, в сторону 1 базы с броском на 2 базу);
- руководить голосом игроками квадрата;
- владеть механикой приема флай на фал территории (позади и спереди дома);
- реагировать на другие важные игровые ситуаций (страховка 1 и 3 базы);
- делать бросок питчеру, который защищает «дом» при «pass ball» или «wild pitch»).

Позиция – питчер:

- совершенствовать броски из позиции «wind up», «set»; механика броска;
- уметь работать как полевой игрок – инфилдер;
- владеть другими видами бросков (с уменьшением скорости, со сменой скорости);
- применять и использовать броски: «change up» (со сменой скорости), «curve ball»;
- делать разворот и бросок на базу (1 база, 3 база);
- работать над контролем;
- делать прием бантов и бросок на базу (1 базу, 2 базу, 3 базу, «дом»); прием роллингов и бросок на 2 и 3 базы;
- страховать позади 3 базы и дома;
- выполнять специальные броски («pitch out», BB.*- преднамеренно бросить 4 бол);
- уметь делать апелляции на 3 базе и в доме.

Позиция - игрок первой базы:

- принимать высокие броски.
- принимать банты и делать броски на базу (1 база, 2 база, 3 база, дом);
- блокировать при приёме мяча в землю;
- уметь придерживать бегущего; принимать броски и осаливать бегущего;
- обрабатывать роллинг при ситуации «double play» в правую сторону и прямого мяча;
- выполнять прием флая (за спину, против солнца, близко к забору);
- выполнять прием роллингов.

Позиция - игрок второй базы:

- делать передачу шорт-стопу на «double play» («лопаткой», «с разворотом», «вывернутой рукой», «с разворотом через плечо с ловушкой»);
- делать прием мяча на 2 базе и разворот на 1 базу при «double play» после приема мяча от шорт-стопа с броском (развороты - через базу и от базы);
- выполнять движения на «double play» при роллинге слева (ближе к 1 базе); движения на «double play» при роллинге справа (ближе ко 2 базе);
- знать свою игровую территорию на различных позициях;
- принимать медленный роллинг с набеганием на мяч и с последующим броском на первую базу;
- делать «double play» с осаливанием бегущего между базами;
- принимать флаи (назад и в стороны);

- занимать позицию и расположение на второй базе (при развороте питчера, при краже или двойной краже).

Позиция - игрок третьей базы:

- выполнять прием всех видов роллингов с бросками на базы;
- выполнять прием роллинга и самостоятельный аут на 3 базе;
- выполнять прием бантов и бросок на 1 базу;
- владеть блокировку при приёме мяча;
- уметь придерживать бегущего на 3 базе;
- принимать флаи за спину;
- позиции и расположение на третьей базе (при развороте питчера, при краже и при двойной краже воровстве);
- уметь делать «маяк» при броске в «дом» от аутфилда.

Позиция – шорт-стоп:

- делать передачу игроку 2 базы на «double play» («лопаткой», «сбоку», «пистолет», «с разворотом через плечо с ловушкой»);
- делать прием мяча и разворот на 1 базу при «double play» после приема мяча от игрока 2 базы с броском (развороты - через базу и с внутренней стороны базы); Уметь делать «double play» самостоятельно;
- знать свою игровую территорию при приеме флая, прием флая во всех направлениях (за спину, по сторонам и в зоне фал территории);
- позиция и расположение на второй базе (при развороте питчера, при краже или двойной краже);
- уметь делать «маяк» при бросках от аутфилда на 3 базу или в дом.

Позиция – аутфилдер:

- принимать флаи во все стороны, (против солнца) и линий.
- учитывать направления ветра;
- принимать роллинги во все стороны. Блокировать роллинги;
- страховать других аутфилдеров;
- броски в «маяк».

Бьющий:

- механику отбивания;
- технику отбивания в центр поля, в оппозит (не в свою сторону);
- знать, технику отбивания крученые броски, броски «change-up»;
- технику отбивания «hit and run»;
- методы самостоятельной работы над упражнениями: в сетку, с подставки, «pepper game»;
- знать технику бантов; выполнять жертвенный бант, бант на хит, «squeeze play», показать бант и ударить.

Игровые ситуации в защите:

- броски на 3 базу; Броски в «дом»;
- действия игроков защиты против жертвенного банта с игроком на 1 базе; на 1 и 2 базе;
- выполнять правильные действия в защите при далёких ударах;
- выполнять правильные действия в защите при двойной краже;
- действия игроков защиты при бегущих на 1 и 3 базах занятых.

Нападение – отбивание, бег по базам:

- делать правильно забегание с 1 базы на 2 базу
- выполнять «кражу» 2 базы, «кражу» 3 базы;
- передвигаться с одной базы на другую при далеком флае;
- выполнять задания по знакам тренера;
- выполнять «hit and run», «squeeze play».

Игры:

- игры: коуч-питч, слоу-питч, ти-бол, бейсбол («большой квадрат»).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Каждый игрок должен знать:

- руководителей и представителей Исполкома, комиссий Российской федерации бейсбола;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу, правила ведения технического и основного протокола игры;
- *Правила бейсбола:* раздел 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8.

Каждый игрок должен уметь:

Позиция – кетчер:

- работать с комбинациями по знакам вместе с тренером;
- выполнять механику приёма мяча (углубленно работать с элементами, которые проходили в младших возрастных категориях);
- работать над техникой бега от дома до первой базы для страховки с кетчерской амуницией;
- выполнять механику бросков на базы;
- выполнять броски на 2 и 3 базы при двойной краже;
- выполнять механику приема бантов во все стороны (особенно в сторону 1 и 3 базы и бросками на 3 и 2 базы);
- выполнять механику приема флая на фал территории (во всех направлениях, включая близкие к забору).

Позиция – питчер:

- выполнять броски из позиции «wind up» и «set»;
- техникой типа подач «курв-бол», «change up»;
- выполнять хваты мяча при крученых и других бросках;
- выполнять развороты на базы (3 и 2 базы);
- принимать роллинги;
- принимать банты;
- уметь делать апелляции в доме и на 3 базе.

Позиция - игрок первой базы:

- выполнять технику приема банта с броском в дом;
- взаимодействовать при «double play» с игроками в защите;
- принимать роллинги;
- «осаливать» бегущего;
- выполнять технику движения (перемещение) после броска питчера;
- взаимодействовать при игре в «маяк» при бросках в «дом» от аутфилдеров;
- делать апелляции (если бегущий не наступил на базу);
- выполнять другие важные игровые ситуации на первой базе.

Позиция - игрок второй базы:

- принимать медленные роллинги с набеганием и последующим броском на 1 базу или в дом;
- «double play» с осаливанием бегущего между базами;
- принимать флаи (назад, по сторонам и в зоне фал территории);
- занимать позиции на второй базе при двойной краже;
- уметь делать апелляцию (если бегущий не наступил на базу).

Позиция - игрок третьей базы:

- «double play» наступая на 3 базу с броском на 1 базу;
- принимать банты с броском в дом при игре «squeeze play»;
- принимать флаи за спину и в зоне фал территории;
- занимать позиции на третьей базе при двойной краже при «pitch out»;
- взаимодействовать при игре в «маяк» при бросках в «дом» от аутфилдеров.

Позиция – шорт-стоп:

- выполнять механику и технику приёма, передачи и броска мяча (продолжать работать с элементами, которые проходили в младших категориях);
- принимать флаи назад, по сторонам и в зоне фал территории;
- взаимодействовать при игре в «маяк» при бросках на 2, 3 базы и в «дом» от аутфилдеров;

Позиция – аутфилдер:

- принимать мячи флай-бол за спину, против солнца и у забора;
- принимать мячи от забора;
- принимать мячи с набеганием;
- страховать базы.

Бьющий:

- отбивать по игровым ситуациям;
- отбивать все видов бантов;
- отрабатывать ситуации «squeeze play»;
- демонстрировать удары бант и его выполнение.

Игровые ситуации в защите и в нападении:

- выполнять правильные действия в защите при жертвенных бантах с игроками на базах;
- выполнять правильные действия в защите при всех видах кражи;
- выполнять правильные действия в защите при «round down», при «wild pitch» или «pass ball»;
- выполнять правильные действия в защите и нападении при бегущих на 1 и 2 базах занятых, 1 и 3 базах занятых, при далёких ударов.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств бейсболистов. 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.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) 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 (3–5 годов обучения), 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.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:
– от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
– от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
– от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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 бейсболистов все равно должен основываться на требованиях бейсбола.

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 и воспитательная работа реализуются бейсболистами и тренерами в серии последовательных заданий:
- научить юных бейсболистов 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 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.

Таблица №20

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию -подчинение самоприказу -успокаивающая и активизирующая разминка -дыхательные упражнения -идеомоторная тренировка -психорегулирующая тренировка -успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной	Специальные задания, регулярное обновление учебного

	деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий

	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие , восстановительные мероприятия.

Таблица №21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До одного года обучения (мин)	Свыше одного года обучения (мин)		
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки**	**~ 480**	**~ 660**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 53	~ 73	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 53	~ 73	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 53	~ 73	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и. обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 53	~ 74	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 53	~ 73	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 54	~ 74	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 54	~ 73	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 53	~ 73	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 54	~ 74	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе**	До трех лет обучения Т(СС)-1,2,3 (мин)	Свыше трех лет обучения Т(СС)-4,5 (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
		~ 1440	**~ 2880**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 160	~ 320	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 160	~ 320	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	~ 160	~ 320	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 160	~ 320	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 160	~ 320	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 160	~ 320	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 160	~ 320	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 160	~ 320	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 160	~ 320	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	ССМ (мин) **~ 3180**		Сроки проведения	Краткое содержание
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 353		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 353		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 354	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 353	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 354	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 354	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бейсбол»

Спортивные соревнования по виду спорта «БЕЙСБОЛ» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:
- бейсбол
- бейсбол-5 смешанный.

Бейсбол 5 (B5) - международная игра в безопасное убежище со многими из тех же правил, что и в бейсболе и софтболе, которая наряду с этими видами спорта регулируется Всемирной конфедерацией бейсбола и софтбола.
Игра вращается вокруг двух команд из пяти игроков, по очереди играющих в нападении и защите, при этом каждый из игроков атакующей команды по очереди ударяет маленьким резиновым мячом голыми руками по игровому полю (площадь которого составляет 21 м (68.90 футов)), а затем бегает против часовой стрелки вокруг четырех баз (на расстоянии 13 м (42.65 футов) друг от друга), расположенных в форме квадрата, чтобы забить пробег, в то время как защитная команда пытается устранить ("убраться") игроков нападения, прежде чем они завершат свое путешествие по игровому полю. базы, чтобы помешать им забить гол. Ауты (исключения) происходят либо тогда, когда отбитый мяч пойман защитником до того, как он коснется земли, либо (в определенных ситуациях), когда защитник с мячом либо касается базы, до которой должен добраться бегун, либо касается самого бегуна. Игроки нападения также могут выбыть из игры, незаконно отбивая мяч или нарушая правила во время игры на базах. Команды меняются ролями после трех аутов, при этом "подача" завершается, когда обе команды по разу сыграли в нападении. Игра ведется до пяти подач, при этом любые ничьи разрываются путем проведения дополнительных подач по мере необходимости, и игры обычно длятся от 15 до 20 минут. Часто для определения результата матча между двумя командами разыгрывается серия "лучшая из трех (или даже лучшая из пяти)". В отличие от бейсбола / софтбола, здесь нет питчера, а отбивающий (атакующий игрок, который бьет по мячу) начинает каждую игру с мяча, который является единственным снаряжением, используемым в игре. WBSC предложил игру в 2017 году с целью развития бейсбола / софтбола на глобальном уровне, утверждая, что низкая стоимость игры, быстрый темп и небольшое поле делают ее более доступной и привлекательной отправной точкой для занятий этими видами спорта. Он организует смешанный чемпионат мира по Бейсболу B5 среди мужчин и молодежи среди игроков старшего и, поочередно, в разные годы, при этом команды должны выставлять на поле не менее двух активных игроков каждого пола. В эту игру также планируется играть в смешанном гендерном формате на летних юношеских Олимпийских играх 2026 года, и она начала находить применение в школах, национальных чемпионатах и других международных мероприятиях по всему миру.
В соревнованиях смешанного гендерного состава (микст) в команду, находящуюся на игровом поле, всегда должны входить минимум два спортсмена каждого пола.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бейсбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бейсбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бейсбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бейсбол».

6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие бейсбольного поля;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками должна соответствовать следующим требованиям:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель",

утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519 профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "бейсбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3.Сетевая форма реализации программы

«С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

6.4.Иные условия реализации Программы

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

Таблица №22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №1, №2 , приложение №10 к ФССП)

Таблица № 1

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

Таблица№ 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бита деревянная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
2.	Бита композитная	штук	на обучающегося		-	-	-	1	2	1	2

Таблица №23

Обеспечение спортивной экипировкой

(Таблица №1, таблица №2 , приложение №11 к ФССП)

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сумка для переноса бейсбольных бит	штук	1
2.	Сумка для переноса шлемов защитных бейсбольных	штук	1
3.	Шлем защитный бейсбольный	штук	8

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
2.	Кепка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Ловушка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Маска бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Нагрудник бейсбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Обувь бейсбольная (спайки)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	•	-	1	1	1	1
8.	Ракушка защитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

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

7. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Бейсбол. Основы техники и правила игры., МКП "РЕМИН", 1992 г., Москва.
2. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировок. В.М.Кожеваткин, В.Д.Ковалев, М, изд. "Советский спорт", 2003 г.
3. Бейсбол. Хуан Эало де ла Эрран, М.: Физкультура и спорт, 1988

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку и проходящими предспортивную подготовку

1. Информация о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе: www.wada-ama.org
2. Министерства спорта России: http://www.minsport.gov.ru/
3. Сайт Федерации бейсбола России: http://www.baseballrussia.ru/
4.Фонд развития бейсбола и софтбола: http://baseballfund.ru/programs/baseballschool/
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бейсбол: http://docs.cntd.ru/document/420283572
6. Википедия: https://ru.wikipedia.org/wiki.

Приложение 1
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

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

	НП-1																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				БЕЙСБОЛ отделение																	
Виды подготовки	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	14		10		12		9		11		11		12		7		7		6		8		10		**117**	**0**
Специальная физическая подготовка	1		1		3		5		3		1		2		4		2		7		5		8		**42**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях																									**0**	**0**
Техническая подготовка	1		4		4		1		5		3		5		3		3		3		6		2		**40**	**0**
Тактическая подготовка	1		1		1		2		1		2		1		1		3		2						**15**	**0**
Теоретическая подготовка	1				1		1		1		1				1		1		1						**8**	**0**
Психологическая подготовка	1						1				1						1		1						**5**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	1								**1**	**0**
Инструкторская практика																									**0**	**0**
Судейская практика																									**0**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1												1										**3**	**0**
Восстановительные мероприятия	1		1												1										**3**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**21**	**0**	**18**	**0**	**21**	**0**	**19**	**0**	**21**	**0**	**19**	**0**	**20**	**0**	**18**	**0**	**18**	**0**	**20**	**0**	**19**	**0**	**20**	**0**	**234**	**0**

Приложение 2
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

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

	НП-2,3																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				БЕЙСБОЛ отделение																	
Виды подготовки	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	10		9		10		9		12		12		12		9		9		10		11		12		**125**	**0**
Специальная физическая подготовка	6		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6		**72**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях																									**0**	**0**
Техническая подготовка	8		7		6		5		6		5		6		6		5		4		5		6		**69**	**0**
Тактическая подготовка	1		1		1		2		1		1		1		2		3		1		1		1		**16**	**0**
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1				1		1		1		1		1		1		**11**	**0**
Психологическая подготовка	1				1		1		1		1				1		1		1		1		1		**10**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								**2**	**0**
Инструкторская практика																									**0**	**0**
Судейская практика																									**0**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия					1		1												1						**3**	**0**
Восстановительные мероприятия					1		1						1						1						**4**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**27**	**0**	**24**	**0**	**27**	**0**	**26**	**0**	**27**	**0**	**25**	**0**	**27**	**0**	**25**	**0**	**27**	**0**	**25**	**0**	**25**	**0**	**27**	**0**	**312**	**0**

Приложение 3
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

Примерный план-график распределения часов в тренировочных группах до трех лет Т(СС)-1,2,3
на 52 недели тренировочных занятий

	УТ(СС)-1,2,3																									
	БЕЙСБОЛ																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				отделение																	
Виды подготовки	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	10		10		10		11		11		8		8		10		11		10		11		10		**120**	**0**
Специальная физическая подготовка	12		9		10		11		10		10		8		10		10		10		10		10		**120**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях			4		6						6		8						3		4				**31**	**0**
Техническая подготовка	10		6		8		12		10		10		10		15		9		9		10		11		**120**	**0**
Тактическая подготовка	6		4		4		4		6		4		4		4		4		6		4		6		**56**	**0**
Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		**24**	**0**
Психологическая подготовка	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		**24**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	3								**3**	**0**
Инструкторская практика	1				1				1				1				1								**5**	**0**
Судейская практика			1				1				1				1				1						**5**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1														1				1				**3**	**0**
Восстановительные мероприятия	1				1		1		1		1		1				1		1				1		**9**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**44**	**0**	**39**	**0**	**44**	**0**	**44**	**0**	**43**	**0**	**44**	**0**	**44**	**0**	**44**	**0**	**44**	**0**	**44**	**0**	**44**	**0**	**42**	**0**	**520**	**0**

Приложение 4
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

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

	УТ(СС)-4,5								БЕЙСБОЛ																	
ФИО тренера	группа				№ журнала				отделение																	
Виды подготовки	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	9		9		9		9		9		9		8		11		9		9		9		9		**109**	**0**
Специальная физическая подготовка	15		13		13		12		13		12		13		11		12		13		11		15		**153**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях	6		4		6		4		4		6		10		2		2		6		8				**58**	**0**
Техническая подготовка	17		17		18		20		18		17		17		19		21		17		17		20		**218**	**0**
Тактическая подготовка	5		5		4		5		6		6		2		6		6		5		6		6		**62**	**0**
Теоретическая подготовка	4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		**48**	**0**
Психологическая подготовка	3		3		3		3		3		3		3		3		3		3		3		3		**36**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																			2						**2**	**0**
Инструкторская практика	1		1				1				1								1						**5**	**0**
Судейская практика					2		1		2		1		2		2		2		1		2		2		**17**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2				2										2								**6**	**0**
Восстановительные мероприятия	1				2				2		2		2		3						1		1		**14**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**61**	**0**	**58**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**61**	**0**	**60**	**0**	**728**	**0**

Приложение 5
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

Примерный план-график распределения часов в группах совершенствования спортивного мастерства
на 52 недели тренировочных занятий

	ССМ-1																									
ФИО тренера	группа				№ журнала				БЕЙСБОЛ отделение																	
Виды подготовки	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	10		7		10		8		10		8		8		10		8		9		8		8		**104**	**0**
Специальная физическая подготовка	20		16		15		19		14		17		17		18		18		18		18		18		**208**	**0**
Участие в спортивных соревнованиях	10		10		12		12		11		10		10		10		10		10		10		10		**125**	**0**
Техническая подготовка	30		32		33		28		26		36		32		31		26		28		31		31		**364**	**0**
Тактическая подготовка	4		4		4		6		6		4		5		4		8		5		5		5		**60**	**0**
Теоретическая подготовка	4		3		4		5		5		3		5		4		5		5		5		5		**53**	**0**
Психологическая подготовка	4		3		4		5		5		3		5		4		5		5		5		5		**53**	**0**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	4								**4**	**0**
Инструкторская практика	1		1		1				2		2		1		2				1		1		1		**13**	**0**
Судейская практика	1		2		1				2		2		2		2				2		2		2		**18**	**0**
Медицинские, медико-биологические мероприятия			4				2		4										4						**14**	**0**
Восстановительные мероприятия	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		**24**	**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**86**	**0**	**84**	**0**	**86**	**0**	**87**	**0**	**87**	**0**	**87**	**0**	**87**	**0**	**87**	**0**	**86**	**0**	**89**	**0**	**87**	**0**	**87**	**0**	**1040**	**0**

Приложение 6
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

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:

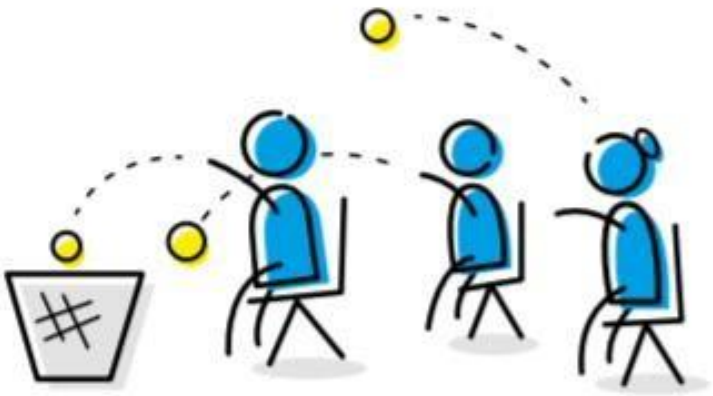
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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.

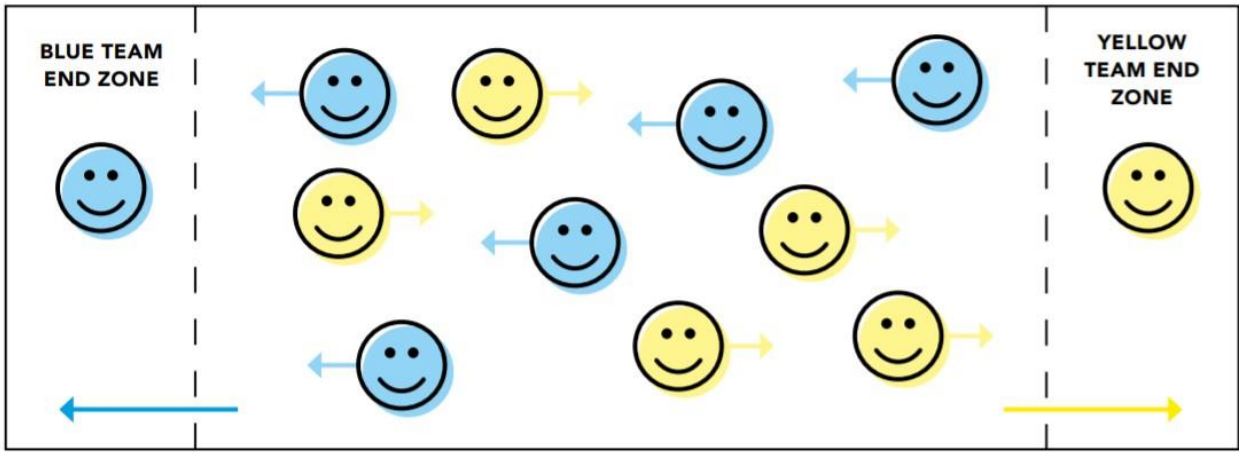
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

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 7
к Программе спортивной подготовки
по виду спорта «бейсбол»

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. <u>Принцип строгой ответственности</u>
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. <u>Запрещенный список</u>
   - 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. <u>Сервисы по проверке препаратов</u>

- 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. <u>Опасность БАДов</u>
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества; • риск производственной халатности.
5. <u>Оформление разрешения на ТИ</u>
   - 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.)