



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Костромской области
«Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона
Александра Вячеславовича Голубева»**



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

Федеральный стандарт
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 №1062 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол»

Срок реализации Программы – без ограничений
Год составления Программы – 2024
Разработчики:
Тренер – Е.А. Лисина
Старший инструктор-методист ФСО – Садова Ю.Ю.

Кострома, 2024 год

I. 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 от 23 ноября № 1062 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бейсбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3	8	до года	12
			свыше года	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	15	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

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

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

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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1. 4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2. 1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	2	2
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше е года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4	4	
Наполняемость групп (человек)									
		12	15	15		4		2	
1.	Общая физическая подготовка	156	250	140	140	130		180	
2.	Специальная физическая подготовка	46	46	140	200	285		400	
3.	Спортивные соревнования	-	-	55	70	85		100	
4.	Техническая подготовка	46	46	140	210	316		480	
5.	Тактическая подготовка	40	40	130	180	265		320	
6.	Теоретическая подготовка	16	20	60	58	65		70	
7.	Психологическая подготовка	2	4	19	30	36		40	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	20	20	30		34	
9.	Инструкторская практика	-	-	8	10	12		12	
10.	Судейская практика	-	-	8	10	12		12	
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	2	4	4	6		8	
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	4	6		8	
Общее количество часов в год		234- 312	312- 416	520-728	728-936	1040-1248		1248-1664	

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	В течение года

		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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Ответственный за проведение мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист ГАУ КО «ЦСП» ответственный за антидопинговую деятельность в Костромской области	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист ГАУ	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по

			КО «ЦСП» ответственный за антидопинговую деятельность в Костромской области	проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	
4. Антидопингов ая викторина	«Играй честно»	По назначению	Тренер- преподаватель, инструктор- методист	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.	
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист ГАУ КО «ЦСП» ответственный за антидопинговую деятельность в Костром	Прохожд ение онлайн- курса – это неотъемлем ая часть системы антидопинго вого образования .	
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирова ния антидопинг овой культуры»	1-2 раза в год	Тренер- преподаватель, инструктор- методист	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинг овой культуры»	1-2 раза в год	ГАУ КО «ЦСП» ответственный за антидопинговую деятельность в Костром	Тренер- преподаватель, инструктор- методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП»(по согласованию)	
Учебно- тренировоч	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер- преподаватель,	Предоставление отчета о проведении

Этап (этап спортивно й специализа ции)				инструктор-методист	мероприятия: сценарий/програ мма, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Спортсмен	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Этап высшего спортивного мастерства	1.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист гау ко «ЦСП» ответственный за антидопинговую деятельность в Костромской области	

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 исследований, 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.

Планы инструкторской и судейской практики

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

Бейсбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса бейсболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

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

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

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

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

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

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

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

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

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

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

Контроль за ходом подготовки спортсменов осуществляется в следующих направлениях:

А. Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

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

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

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

Формы медико-биологического обследования

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

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

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;

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

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

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

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

2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом; 3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

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

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

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

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

Медико-биологическое обследование

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием	Комплексная

	здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию процесса.	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 рекомендаций 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.

III. Система контроля

3. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бейсбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бейсбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бейсбол»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бейсбол»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить показатели для присвоения спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девочк и	мальч ики	девочк и
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 3x10 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	количеств о раз	не менее		не менее	
			15		18	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1 .1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1 .2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.30	11.30
1 .3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1 .4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2 .1.	Бег на 18 мс 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»	

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.			5,1	5,4
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.			7,5	8,3
1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
3.			8.0	9.0
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
4.			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	
			11	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»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. 1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7	5,5
1. 2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	
1. 3.	Бег на 100 м	с	не более 13,5	15,5
1. 4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10.00	11.00
1. 5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 35	15
1. 6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36	22
1. 7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2. 1.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее 70	50
3. Уровень спортивной квалификации				
3 .1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа

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

Теоретические занятия

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. 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.

На тренировочном этапе и этапе 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 для теоретических занятий (для всех этапов спортивной подготовки):

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по бейсболу. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

2. Краткий обзор развития бейсбола. Зарождение бейсбола в США, Кубе, Японии и странах Латинской Америки, появление бейсбола в России. Развитие бейсбола в различных странах. Международная Федерация бейсбола. Особенности календаря международных соревнований. Основные этапы развития бейсбола в России. Участие российских бейсболистов в международных соревнованиях, на Чемпионатах Европы, мира. Развитие юношеского бейсбола. Задачи развития бейсбола в России.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека

4.Гигиенические навыки

5.Врачебный контроль

6.Основы техники и тактики игры Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. Общая характеристика игры сильнейших бейсбольных команд. Вариативность, индивидуальность техники игры и тактических действий игроков. Умение бросать, ловить, отбивать. Фундаментальные основы техники ударов и приемов мяча. Основная стойка бейсболиста. Анализ приемов техники: подачи питчера, удары беттера (бьющего). Особенности современной тактики. Использование тактических ошибок соперника. Тактические варианты игры при атакующих и защитных действиях. Тактика расстановки игроков.

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

8.Психологическая подготовка Определение соревновательных задач. Уточнение условий конкретных соревнований. Оценка и анализ возможностей. Моделирование условий конкретного соревнования. Использование приемов саморегуляции психического состояния. Сбор и анализ информации о соревнованиях.

9.Основы ОФП и СФП

10.Правила игры, соревнований Значение соревнований. Разбор и изучение правил игры. Судейство соревнований. Организация проведения соревнований. Положение о соревнованиях, программа, таблицы. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников.

11.Оборудование и инвентарь Ловушки, их виды. Значение выбора мяча, биты. Площадка, ее размеры, сетка. Спортивная одежда и обувь.

12.Указание игрокам Значение соревнований. Индивидуальные задания. Сведения о соперниках. Анализ выступления в соревнованиях, разбор игр.

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для 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.

Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, поднимание на носках, прыжки на месте и в движении (до 30-60 метров) Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках и пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег с изменением направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.

Упражнения с предметами: с короткой скакалкой - прыжки с вращением вперед, назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой, «тяжелая скакалка, прыжки с двойным и тройным вращением скакалки с длинной скакалкой – набегание на вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, прыжки вдвоем и втроем с гимнастической палкой с теннисными мячами – броски и ловля мяча стоя, сидя, лежа, одной и двумя руками, метание в цель и на дальность с набивными и баскетбольными мячами – броски и ловля, общеразвивающие упражнения, перебрасывание, броски мяча из-за спины.

Упражнения на гимнастических снарядах гимнастические скамейки: прыжки на скамейку, с перепрыгиванием, на месте и с продвижением вперед; шведская стенка; перекладина; брусья; гимнастические маты.

Спортивные и подвижные игры (в спортивном зале и на открытом воздухе; летом и зимой): мини-футбол; баскетбол; пионербол; волейбол; русская лапта; хоккей; бадминтон; туризм; плавание.

Упражнения с отягощениями: С гантелями, со штангой, с резиной, с партнером.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

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

Упражнения для лучезапястного сустава, кисти: сжатие теннисного мяча, эспандера; вращательные движения медленно и быстро с утяжеленной битой, с гантелями, булавами и т. п.; имитация ударов утяжеленной битой, удары справа, слева и сверху вниз; метания тяжелого теннисного мяча (набитого дробью) за счет движения кисти, прыжки через тяжелую скакалку, метание камней.

Упражнения для верхнего плечевого пояса: бег и прыжки с руками, поднятыми до уровня плечевого пояса и вверх; вращательные движения с утяжеленной битой, набивными мячами; бег и ходьба с набивными мячами, удерживаемыми на уровне плечевого пояса или полностью выпрямленными руками.

Имитационные упражнения: имитация удара, различных бросков, приема и ловли верхних и нижних мячей.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бейсболе

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.

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.

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.

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

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

- 1.Обще развивающие упражнения.
- 2.Эстафета
- 3.Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

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

Заключительная часть

- 1.Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

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

Основная часть

- 1.Совершенствование технических приёмов.
- 2.Изучение индивидуальных действий в защите.

3.Игровые ситуации, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4.Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.
Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

2. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Методические указания.

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

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

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

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

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

5.Поэтапно проводить сдачу всех нормативов.

6.В течение года рекомендуется делать 4 технических и 2 физических теста. Физические тесты проводятся в сентябре и марте – мае.

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

8.Координационные способности должны иметь приоритет на каждом занятии.

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

10.Во время бросковой разминки надо включать различные виды бросков. 11. Усложнять упражнение можно лишь после полного овладения упражнением.

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

13.Игры должны присутствовать на всех этапах подготовки.

14.Изучать правила игры бейсбола в течение всего года.

15.По заключению тестов составляется индивидуальный план спортсмена на этапе совершенствования мастерства на следующий год.

Используемая терминология в бейсболе

Аут — ситуация, означающая, что игрок нападения в данном периоде выведен из игры.

Аутфилдер — игрок обороняющейся команды, патрулирующий внешнее поле: правый полевой, центральный и левый игроки.

Бант — короткий удар, при котором бэттер не замахивается по мячу, а просто подставляет под него биту.

Бол — мяч, поданный питчером вне зоны удара и не пораженный битой отбивающего. После четырёх болов питчера в одной серии отбивающий занимает первую базу. После каждой подачи судья объявляет количество болов и страйков.

Если поданный мяч сперва ударится о землю, а затем пролетит через зону страйка, подача все равно считается боллом.

Бэттер — игрок нападения с битой. Находится у «дома» перед кетчером.

Граунд-аут — бэттер выбывает в аут после того как защитники доставляют мяч на первую базу до того как он смог до неё добежать.

Дабл — удар, в результате которого бэттер сумел добежать до второй базы.

Даблплей — розыгрыш, в процессе которого оборона заработала два аута. Например, в ситуации, когда игрок нападения находился на первой базе, бьющий отбил мяч так, что защита доставила мяч на вторую базу, а затем на первую, до того как бегущий и бьющий смогли их достичь, заработав таким образом два аута.

Иннинг — период бейсбольного матча, во время которой команды по разу играют в защите и нападении. Как правило, матч состоит из 9 иннингов.

Инфилд-флай — мяч, отбитый высоко в воздух в пределах фэйр-территории и который может быть легко пойман любым игроком, находящимся в пределах инфилда, без особых усилий при занятых первой и второй, или первой, второй и третьей базах в ситуации менее двух аутов. При этом бьющий выводится в аут вне зависимости от того, был ли пойман мяч. Правило введено для того, чтобы игроки обороны не смогли заработать двойной вынужденный аут, умышленно не поймав мяч с лета.

Кэтчер — игрок, находящийся за домом, принимающий мяч поданный питчером.

Осаливание — база считается осаленной, если игрок, владеющий мячом, коснулся её какой-то частью тела. Игрок считается осаленным, если противник тронул его рукой с ловушкой и мячом или же свободной рукой. Если защитник успел осалить базу или игрока, а затем выронил мяч,

-осаливание засчитывается. Осаленный игрок нападения выбывает в аут. При осаливании базы тот игрок, который не успел добраться до неё раньше соперника, выбывает в аут.

Питчер — игрок защищающейся команды, подающий мяч.

Ран — очко, заработанное игроком нападения.

Раннер — игрок нападения, находящийся на базе.

Сингл — удар, в результате которого бэттер сумел добежать до первой базы.

Страйк — ситуация, фиксируемая арбитром в определенных случаях:

- Бэттер попытался отбить брошенный питчером мяч, но не попал.
- Бэттер не стал бить по мячу и мяч при этом попал в зону страйка.
- Бэттер ударил по мячу, но был зафиксирован фол.
- Бэттер пытался сделать бант, но мяч ушёл за линию фолла.

Сэйф — игровая ситуация, возникающая, когда бегущий достиг базы раньше мяча и захватил её. Судья обозначает эту ситуацию разведенными в стороны руками.

Тайм — команда судьи, по которой игра немедленно останавливается и возобновляется только после команды «плэй».

Трипл — удар, в результате которого бэттер сумел добежать до третьей базы.

Флайбол — мяч, отбитый высоко над игровым полем.

Флайаут — флайбол, пойманный игроками защиты до того, как он коснется земли. В этом случае отбивающий выбывает из игры, а атакующие вправе начать перебежки только тогда, когда защитник коснется мяча ловушкой.

Фол — удар, после которого мяч непосредственно уходит за боковую линию или выкатывается за неё между домом и первой или третьей базой. Считается как страйк, если у питчера меньше 2-х страйков.

Хит — удар, при котором отбивающий достиг первой базы. Если этой удачной пробежке предшествовала ошибка игроков обороны, то хит бьющему не засчитывается, а обороне записывается ошибка. Если отбивающий успешно достигает первой базы и продолжает бег, пытаясь сделать дабл или трипл, но не успевает и выводится в аут игроками обороны, ему всё равно засчитывается хит.

Хоум ран — удар, после которого бэттер пробегает через все базы и возвращается в дом. В современном бейсболе обычно достигается при ударе, когда мяч выбивается за пределы поля между штрафными мачтами. Такая ситуация называется «автоматический хоум-ран».

Шорт-стоп — игрок, находящийся между 2-й и 3-й базой.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 (Таблица №1, Таблица №2);

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №3, Таблица №4);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	База бейсбольная	штук	1
2.	Бейсбольная пластинка «дома»	штук	2
3.	Бита бейсбольная композитная	штук	10
4.	Бита бейсбольная металлическая	штук	10
5.	Ведро с крышкой для мячей	штук	2
6.	Защитный экран сетчатый, со стойками	комплект	1
7.	Мобильная защитная сетка	комплект	1
8.	Мяч бейсбольный	штук	50
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
11.	Мяч футбольный	штук	2

1 2.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
1 3.	Пушка бейсбольная	штук	1
1 4.	Скакалки гимнастические	штук	10

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 металлическая	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
2	Бита композитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

№ 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 № 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки

п/п	наименование	единица измерения	единица	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	Перчатки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Ракушка защитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шлем бейсбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Кадровые 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 кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 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).

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Bob Bennett. 101 Pitching Drills. ABCA. USA-1999г.
2. Н.А. Dorfman, К. Kuehl. The MENTAL GAME Of Baseball: A Guide to Peak Perfomance. USA. – 1995г.
3. The Baseball drill book. ABCA. USA. - 2004г.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. - М.: 1988г.
5. Кожеваткин В.М., Ковалев В.Д. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки. - М.: Советский спорт, 2003г.
6. Справочник. Бейсбол, софтбол. – Киев: 2000г.
7. Хуан Эало де ла Эран. Бейсбол. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.
8. Коитиро Нумадзава. Бейсбол в иллюстрациях. Нападение. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.
9. Ларькин М.В. Правила бейсбола. - М.: 2002г.
10. Под ред. Коитиро Нумадзава. Бейсбол в иллюстрациях. Оборона. - М.: ФКиС, 1989 г.
11. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).
12. Справочник. Бейсбол, софтбол. – Киев: 2000г.
13. Хуан Эало де ла Эран. Бейсбол. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. www.consultant.ru (**Консультант Плюс**):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
 - Приказ Минспорта РФ от 03.06.2015 №580 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бейсбол»;
 - Приказ Минспорта РФ от 15 июня 2017 г. N 524 о внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бейсбол
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Министерство спорта РФ**):
- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
 - <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**)