

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Юг»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДО МКСШОР «Юг»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МКСШОР «Юг»
Т.Е. Ломакина
« 18 » 01 2023 г.



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

Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «софтбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «софтбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 992 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также целью программы является образовательная деятельность, направленная на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации Этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	11	10
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	6
Этап высшего Спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022г., регистрационный № 71504).

4. 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	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия:

- 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;

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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
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		

спортивные соревнования:

- Чемпионат мира;
- Чемпионат Европы;
- Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП;
- Первенство мира;
- Первенство Европы;
- Всемирная универсиада;
- Первенство мира среди студентов;
- Чемпионат России;
- Первенство России;
- Кубок России;
- Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации;
- Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП;
- Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г.Москвы, г. Санкт-Петербурга;
- Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга;
- Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации;
- Чемпионат муниципального образования;

- Первенство муниципального образования;
- Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, утвержденным Москомспортом и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования. В таблице приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта софтбол.

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	2	3	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10		6	4
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта софтбол					
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-62	43-54	20-28	18-25	17-20	16-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-24	26-33	31-39	32-42	30-42	30-42
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	8-10	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	14-19	20-26	17-23	15-20	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-10	6-10	17-23	17-23	14-17	9-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

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

Учебно-тренировочный процесс ведется 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических 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.

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	В течение года

		спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	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)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья обучающихся.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Цель антидопинговой работы в школе:

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся, а также тренеров-преподавателей и родителей обучающихся (согласно тематического плана);
- организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися школы (проводится ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта по плану, утвержденному руководителем Москомспорта);
- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся школы;

- организация и проведение занятий по «Антидопинговой программе» для обучающихся;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при поступлении на работу;

- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;

- участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых по программе «Честный спорт» Москомспорта.

Задачи антидопинговой работы в школе:

- способствовать осознанию обучающимися актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «ФэйрПлей», овладению занимающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	сентябрь	1. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. 2. Научить юных спортсменов проверять

	Занятие на тему: Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов	март	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/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятие на тему: Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов	март	1. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. 2. 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/
	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	май	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Организация и проведение специальных лекций со спортсменами-кандидатами в сборные команды Москвы по актуальным вопросам антидопинга. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	январь	1. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. 2. 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/
	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	май	

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

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы,

размещенные на официальном сайте РУСАДА.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

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

На начальном этапе многолетней подготовки обучающихся медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, обучающиеся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером-преподавателем корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждым соревнованием обучающиеся проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам

восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к учебно-тренировочным занятиям с полной нагрузкой обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. №1144н).

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном учебно-тренировочном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бейсбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «софтбол»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года	Норматив свыше года
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 метров	с	не более	не более
			7,1	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	не более
			4	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	не более
			7.35	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+3	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			115	120
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	не менее
			1	-
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	не менее
			18	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 18 м	с	не менее	не менее
			-	3,9
2.2.	Бросок набивного мяча, массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	не менее
			-	4,5
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	не менее
			-	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 «софтбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 метров	с	не более
			6,0
1.2.	Бег на 1500 метров	мин, с	не более
			8,29
1.3.		количество раз	не менее

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		9
1.4.	Челночный бег 3х10	мин, с	не более 9,4
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 18
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 28
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег 18 м	с	не более 3,6
2.2.	Бросок набивного мяча, массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее 8
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее 25
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «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 «софтбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 метров	с	не более
			9,6
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, с	не более
			10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15
1.4.	Челночный бег 3x10	мин, с	не более
			8,0

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			27
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее
			36
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег 18 м	с	не более
			3,4
2.2.	Бросок набивного мяча, массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее
			12
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее
			30
2.4.	Техническое мастерство	первый спортивный разряд	
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 «софтбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 метров	с	не более
			9,6
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, с	не более
			10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15
1.4.	Челночный бег 3x10	мин, с	не более
			8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			185
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			27
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее
			45

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег 18 м	с	не более
			3
2.2.	Бросок набивного мяча, массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее
			19
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее
			40
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Правила зачисления в спортивную школу.

1. Прием в спортивную школу на этапы спортивной подготовки осуществляется:

- 1) в группы на **этап начальной подготовки** - на основании результатов индивидуального отбора поступающих, желающих заниматься спортом, при успешном выполнении нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта;
- 2) в группы на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – на основании индивидуального отбора одаренных и способных обучающихся, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- 3) в группы на **этап совершенствования спортивного мастерства** – на основании индивидуального отбора обучающихся, выполнивших требования по спортивной подготовке не ниже норматива – первый спортивных разряд;
- 4) в группы на **этап высшего спортивного мастерства** – на основании индивидуального отбора обучающихся, выполнивших требования по спортивной подготовке не ниже – кандидат в мастера спорта.

2. Прием поступающих на этап начальной подготовки, перевод обучающихся на этап спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства проводится на основании тестовых испытаний и решения тренерского-преподавательского совета.

3. Прием в спортивную школу осуществляется в соответствии с показателями утвержденного Департаментом спорта города Москвы государственного задания на оказание услуг.

4. Прием заявлений и документов, необходимых для предоставления услуги, и зачисление в спортивную школу осуществляется в течении текущего учебно-тренировочного года при наличии свободных мест.

5. Очередность рассмотрения заявлений и документов, необходимых для предоставления услуги осуществляется в порядке их поступления.

6. При наличии свободных мест зачисление в спортивную школу может проводиться в течении текущего учебно-тренировочного года.

7. Прием осуществляется на основе принципов:

- гласности и открытости;
- соблюдения прав поступающих;
- объективной оценки способностей поступающих.

IV. Рабочая программа по виду спорта софтбол.

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «софтбол».

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ЭНП), для групп тренировочного этапа (ЭТЭ), для групп совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

В качестве *критериев* оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки ставятся следующие задачи:

На *этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «софтбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «софтбол».

На *тренировочном этапе* (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «софтбол»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «софтбол»;
- знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства*:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питание, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «софтбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На *этапе высшего спортивного мастерства*:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питание, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает материал по организации и проведению врачебного, медицинского и психологического контроля,

теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, антидопинговой работы и судейской практики.

Годовой учебно-тренировочный план включает в себя следующие условия реализации 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 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.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	многокомпонентный процесс			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	≈ 200	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного

результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

3. 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 «софтбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бейсбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

4. 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 «софтбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Материальная база, находящаяся в оперативном управлении
СК с бассейном "На Ереванской" по адресу: ул. Ереванская, 20-2-1 (спортивный зал 42 х 24 м, раздевалки, душевые)
СК «Кантемировский» по адресу: Кавказский бульвар 16 к. 3 (спортивный зал 36 х 18 м, раздевалки, душевые)
Материальная база, находящаяся в безвозмездном пользовании
Спортивный комплекс образовательного учреждения ГБОУ школа № 1205 по адресу: ул. Архитектора Власова, д. 19А (спортивный зал 18 х 9 м, тренажерный зал 10х4 м, раздевалки)
Спортивный комплекс образовательного учреждения ГБОУ школа № 121 по адресу: ул. Гарибальди д. 28/3 (спортивный зал 18х9м, спортивный зал 24х12м, спортивный зал 15х10м поле бейсбольное 50х62м, универсальная спортивная площадка 53,5153х27,7927м, раздевалки)

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 софтбольного 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;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на спортсмена, морфофункциональных показателей на достижение спортсменом.

Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарь, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, Спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	База софтбольная	комплект	3
2.	Барьер легкоатлетический	штук	15
3.	Беговые соты (лесенки)	штук	1
4.	Бита софтбольная (композитная)	штук	15
5.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
6.	Ведро с крышкой для мячей	штук	2
7.	Динамометр	штук	1
8.	Защитный экран сетчатый (универсальный)	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мяч баскетбольный	штук	10
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для пушки	штук	120
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч софтбольный	штук	360
15.	Мяч софтбольный для зала (мягкий)	штук	120
16.	Мяч теннисный	штук	50
17.	Мяч футбольный	штук	2
18.	Набор резинок для фитнеса	комплект	5
19.	Набор утяжелителей мячей для питчера	комплект	2
20.	Намотка кожаная на биту	штук	10

21.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
22.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	комплект	4
23.	Пластина «дом»	штук	1
24.	Пластина питчера	штук	1
25.	Платформа балансировочная	штук	10
26.	Пушка софтбольная	штук	1
27.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	1
28.	Секундомер	штук	1
29.	Силовые тросы (ленты эспандеры)	штук	10
30.	Скакалка гимнастическая	штук	10
31.	Скамейка гимнастическая	штук	2
32.	Стенка гимнастическая	штук	4
33.	Стойка для отбивания	штук	4
34.	Фишки (конусы)	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количе ство	Срок эксплуат ации (лет)	Количес тво	Срок эксплуатац ии (лет)	Количес тво	Срок эксплуатац ии (лет)	Количе ство	Срок эксплуатац ии (лет)
1.	Бита софтбольная (композитная)	штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Маска защитная для полевых игроков	штук	9
2.	Сумка для переноса софтбольных бит	штук	1
3.	Сумка для переноса софтбольных защитных шлемов	штук	1
3.	Шлем защитный софтбольный	штук	9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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.	Носки софтбольные (гетры)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Комплект кетчера Софтбольный (шлем, нагрудник, щитки защитные на голень, ловушка кетчера, пластина дома, сумка для переноса комплекта кетчера)	штук	На обучающегося	0,2	3	0,2	3	0,2	2	0,2	1
3.	Ловушка софтбольная	штук	На обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
4.	Обувь софтбольная (спайки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Наколенник софтбольный (длинный)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Перчатки софтбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
7.	Форма для игры в софтбол (шорты, футболка с номером, бриджи)	комплект	На обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	2
8.	Футболка с длинным рукавом	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шлем софтбольный	штук	На обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Щитки защитные софтбольные	пар	На обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3

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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Виды информационных образовательных ресурсов:

Образовательные ресурсы: книги, учебники, методические пособия, видеофильмы.

Технологические ресурсы: электронные библиотеки, ресурсы интернета, обучающие компьютерные программы.

Традиционные образовательные ресурсы	Новые образовательные ресурсы
Книги	Базы данных
Учебники	Электронные библиотеки
Методические материалы	Ресурсы Интернета
Практикумы	Обучающие компьютерные программы
Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы

