

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»
Г.Е. Ломакина
« 18 » 01 _____ 2023 г.



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

I. Общие положения

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

II. 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)	
			до года	свыше года
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	

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71713).

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	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

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	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
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 бейсбол.

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	2	3	2	2
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

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
		До года	Свыше 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
		Наполняемость групп (человек)					
		12	15	15		4	2
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бейсбол							
1.	Общая физическая подготовка	117-129 156-172	125-140 166-187	104-156 146-218	109-146 140-187	104-156 125-187	125-187 166-250
2.	Специальная физическая подготовка	35-47 47-62	62-78 83-104	104-156 146-218	146-218 187-280	208-364 250-437	250-436 333-582
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-42 44-58	58-73 75-93	104-125 125-150	125-150 166-200
4.	Техническая подготовка	35-47 47-62	62-78 83-104	130-156 182-218	216-255 281-328	364-416 437-500	437-500 582-665
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика	23-35 31-47	31-47 41-62	104-130 146-182	187-234 146-182	156-208 187-250	187-250 250-333
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-16 7-22	15-29 19-37	21-42 25-50	25-50 33-67
7.	Медицинские, медико- биологические,	2-7 3-9	3-9 4-12	10-21 15-29	42-62 50-75	42-62 50-75	50-75 67-100

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							
--	--	--	--	--	--	--	--

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.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... 	
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 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/
	Занятие на тему: Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов	март	
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	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.

высшего спортивного мастерства	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	май	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/
--------------------------------	---	-----	--

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 соревнованиями 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 «бейсбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8		6,2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110		120	
1.3.	Челночный бег 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	количество раз	не менее		не менее	
			15		18	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.30	11.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,0
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			8	7
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			44	40
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			24	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**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				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,3
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8.0	9.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			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»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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 бейсбол.

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

Теоретические занятия.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бейсболист, 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-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных бейсболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, 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 учебно-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 учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бейсбола, методические особенности построения учебно-

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 обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

Примерные темы для теоретических занятий (для всех этапов спортивной подготовки)

1.1. Физическая культура и спорт в России Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по 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.

1.2 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.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

1.4. Гигиенические навыки

1.5. Врачебный контроль

1.6. Основы техники и тактики игры Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. Общая характеристика игры сильнейших 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.

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

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

1.9. Основы ОФП и СФП.

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

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

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

Общая физическая подготовка.

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

2.2 Упражнения для мышц туловища для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища; переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине; поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног; поднятие туловища из положения лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движение ног «ножницы» в положении лежа на спине.

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

бег с изменением направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

3.2. Упражнения для лучезапястного сустава, кисти: 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.

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

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

4.1. Для начального этапа

- общее ознакомление с игрой в бейсбол путем проведения показательных игр квалифицированных спортсменов или показа видеофильмов с краткими пояснениями,
 - обучение правильно одевать, снимать ловушку, держать мяч, биты,
 - обучение правильной ловле, передаче мяча, стойке и держанию биты при ударах,
 - упражнения, способствующие расслаблению рук и кисти в процессе игры,
 - имитационные упражнения правильной техники ловли, передачи без мяча, имитация удара,
 - обучение основной стойке при отбивании мяча, приемы ловли отбитого мяча,
 - привитие навыков слежения за мячом при передачах,
 - удары в плоскую стенку или сетчатую мишень с подхватом отскочившего мяча,
 - обучение низкой и высокой подаче,
 - обучение кистевым ударам,
 - обучение ударам, требующим движения обеих рук и туловища,
 - обучение правильному замаху,
 - обучение технике ударов: короткий близкий удар; подставка; перевод; укороченный удар,
 - обучение технике передвижений: по базам; перемещение беговым, приставным, скрестным шагом; шаг-подскок; шаг двойной подскок
 - обучение приемам роллинг, флай, граунд-бол.
- #### 4.2. Для тренировочного этапа,
- совершенствование техники ударов, подач питчера и перемещений,
 - изучение техники «вынужденных» ударов, комбинации ударов: подставка, «сквиз», «хит-эн-ран», «хоум-ран»,
 - имитация передвижения по базам, доведение техники передвижений до автоматизма,
 - точность выполнения передач, подач питчером, кетчером.
 - точность выполнения ударов,
 - закрепление навыков приема роллинг, флай, граунд-бол, всех видов подач, атакующих ударов,
 - закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов, передвижений по базам,
 - совершенствование тактики командной игры,
 - совершенствование правильного распределения внимания за мячом и соперником,
 - отработка комбинаций при ударах,

- развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия,
- обучение правильному построению плана игры,
- понятие идеомоторики, аутогенная тренировка,
- повышение самостоятельности в оценке своих игровых действий,
- точность выполнения указаний тренера, подаваемых знаками.

4.3. Для этапа совершенствования спортивного мастерства

- имитационные упражнения в технике выполнения подач питчерами, ударов и передвижений,
- выполнение упражнений совершенствования техники в условиях, приближенных к игровой обстановке,
- дальнейшее повышение точности при выполнении передач, подач для питчера, кетчера, игроков защиты,
- совершенствование тактики в защите и нападении,
- развитие самостоятельности в тренировках и на соревнованиях, дальнейшее развитие тактического мышления,
- проведение тренировочных игр с различными противниками с выполнением тактических заданий, предусматривающих опробование и закрепление различных вариантов тактики, основанной на наиболее полном использовании индивидуальных особенностей спортсмена,
- изучение техники и тактики вероятных соперников,
- идеомоторная и аутогенная тренировка,
- ведение журнала тренировок и самоконтроля.

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 декабре и 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.

13. Учебно-тематический план:

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

				содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	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	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	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:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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/неотренированность	≈ 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 многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. 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.

1. 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.

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 «бейсбол» 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 «бейсбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Материальная база, находящаяся в оперативном управлении
СК "Россошанский" по адресу: Россошанский пр-д, 4-4-2 (спортивный зал 36 х 18 м, раздевалки, душевые)
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 № 1159 по адресу: Солнечногорский пр. д. 7 (спортивный зал 24 х 12 м, раздевалки)
Спортивный комплекс образовательного учреждения ГБОУ школа № 1034 по адресу: ул. Алма-Атинская д. 9 к. 3 (спортивный зал 24 х 12 м, поле бейсбольное 50х62м, раздевалки)
Спортивный комплекс образовательного учреждения ГБОУ школа № 1434 по адресу: ул. Раменки, д.15 к. 1 (спортивный зал 24 х 12 м, раздевалки)
Спортивный комплекс образовательного учреждения ГБОУ школа № 1474 по адресу: ул. Клинская, д. 22 (спортивный зал 24 х 12 м, раздевалки)
Мосгорспорт по адресу: Россошанский проезд 4-4 (тренажерный зал 11,27х8,58м, раздевалки, душевые)
Материальная база в аренде
СК «Конструктор» по адресу: ул. Большая Филевская д. 32 (спортивный зал 36х18м, поле бейсбольное 75х75м, поле бейсбольное 100х100м, зал тренажерный 8х6м)
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпийский учебно-спортивный центр «Планерная» по адресу: М.о., мкр. Планерная, г.

Химки, влд. 1 (спортивный зал 16,8x7м, спортивный зал 8x7м, поле бейсбольное 110x105м, 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 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;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	База бейсбольная	штук	3
2.	Бейсбольная пластинка «дома»	штук	3
3.	Бита бейсбольная деревянная	штук	12
4.	Бита бейсбольная композитная	штук	12
5.	Бита бейсбольная металлическая	штук	15

6.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
7.	Ведро с крышкой для мячей	штук	2
8.	Защитный экран сетчатый, со стойками	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мобильная защитная сетка	комплект	1
11.	Мяч бейсбольный	штук	1200
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
16.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	комплект	1
17.	Переносное возвышение (38 см)	штук	1
18.	Пушка бейсбольная	штук	1
19.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	1
20.	Скакалки гимнастические	штук	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Стенка гимнастическая	штук	4

Таблица № 2

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

обеспечение спортивной экипировкой;

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

	бейсбольных		
3.	Шлем защитный бейсбольный	штук	8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Брюки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
2.	Кепка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Ловушка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Маска бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
5.	Нагрудник бейсбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Обувь бейсбольная (спайки)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Перчатки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Ракушка защитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Ремень кожаный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
10.	Рубашка бейсбольная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шлем бейсбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Щитки бейсбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

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