МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрена» | **«Утверждаю»** |
| на заседании тренерско-педагогического совета | МБОУДО «СШ ЕР» |
| МБОУДО «СШ ЕР» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | И.В. Басистая |
| протокол № 5 от «16» мая 2023 г. | Приказ № 34 от «17» мая 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «СОФТБОЛ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации программы: 10 лет  Возраст обучающихся: 9-18 лет |
|  |  |
|  | автор:  Колесникова Елена Валерьевна –  тренер - преподаватель высшей категории, отличник физической культуры и спорта. |

ст. Егорлыкская

2023 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** Пояснительная записка ……………………………………………………………………….......................... | стр.2 |
| **1.1** Общие положения………………….............................. | стр.2 |
| **2.** Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ………………… | стр.2 |
| **2.1.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»………………………………………. | стр.4 |
| **2.2** Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ………………………… | стр.4 |
| **2.3** Виды (формы) обучения ………………………………….... | стр.5 |
| **2.3.1** Учебно-тренировочные мероприятия …………………………………………………………. | стр.5 |
| 2.3.2 Спортивные соревнования , согласно объёму соревновательной деятельности (приложение №4 к ФССП) | стр.6 |
| **3** Годовой учебно-тренировочный план……………………………………..……………………………… | стр.6 |
| **3.1.** Календарный план воспитательной работы……………………..…. ………………………………….. | стр.7 |
| **3.2.** План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним …………….. | стр.11 |
| **3.3.** Планы инструкторской и судейской практики ………………………. | стр.11 |
| **3.4** Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | стр. 13 |
| **4** Система контроля ……………………………………………………………………………………………. | стр.14 |
| **4.1** На этапе начальной подготовки | стр.14 |
| **4.2** На этапе учебно-тренировочном | стр.14 |
| **4.3.** На этапе совершенствования спортивного мастерства | стр.15 |
| **5**.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | стр.15 |
| **5.1** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «софтбол». | стр.15 |
| **5.2** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)по виду спорта «софтбол» | стр.16 |
| **5.3.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «софтбол» | стр.17 |
| **6**. Рабочая программа по виду спорта (софтбол) | стр.18 |
| **6.1** Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | стр.18 |
| **6.2** Учебно-тематический план | стр.21 |
| **7.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | стр. 27 |
| **8**. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям | стр.28 |
| **8.1** Материально-технические условия реализации программы | Стр28 |
| **8.1.1** Оборудование и инвентарь | стр.28 |
| **8.1.2** Спортивная экипировка | стр.30 |
| **9** Информационно-методические условия реализации Программы | стр.34 |
| **9.1.1** Нормативно-правовые акты | стр.34 |
| **9.1.2.** Основная литература | стр.35 |
| **9.1.3.** Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет**»** | стр.36 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 1** Подвижные игры и эстафеты применяемые в тренировочных занятиях софтболистов | стр.37 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 2** Схема разучивания игровых приёмов | стр.43 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 3** Терминология | стр.44 |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1.** Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовкипо виду спорта « софтбол » направлена на освоение учащимися новых видов движений, всестороннее и гармоническое развитие учащихся, развитие морально – волевых качеств.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по софтболу составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации, 212, №53 ст.7598;2021, №18,ст.3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных программ спортивной подготовки, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №579(зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г, регистрационный номер № 69543). **Целью Программы является** прежде всего, укрепление интереса у учащихся к занятиям спортом, как средством укрепления физического здоровья, воспитания морально-волевых и нравственных качеств, а так же ознакомления с игрой и возможность достижения высоких спортивных результатов. Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 9 – 18 лет и учитывает психофизиологические особенности данного возраста.

Возрастные границы определяются спецификой игровых видов спорта и особенностями психофизического развития детей младшего школьного возраста с одной стороны, а с другой мотивацией учащихся в цели достижения высоких спортивных результатов. Оптимальным возрастом для зачисления в группы начальной подготовки является возраст с 9 лет. Реализация программы зависит от мотивации и целеустремленности занимающихся.

Процесс обучения рассчитан на начальный, учебно-тренировочный этапы, и этап спортивного совершенствования.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Что же такое софтбол? Согласно действующим правилам в софтбол играют две команды, в составе каждой не менее 9 игроков и до 8 игроков в запасе. Игра заключается в том, что каж­дая команда поочередно атакует и защищается. Эта часть игры называется иннингом*.*В ходе каждого иннинга команды по одному разу должны сыграть в защите и нападении. Смена команд защиты и нападения происходит после выведения из игры в аут трех игро­ков нападения. Официальный матч состоит из 7 иннингов. При ничейном результате для определения победителя назначается до­полнительный иннинг с правилом «тайм-брейка». Суть игры — в азартном сражении за полную перебежку (RUN) по кругу с возможными остановками на «базах». «Базы»— это точки по углам квадрата со стороной 18,27 м. В одном из углов вместо «базы» установлена пластина, именуемая «домом» (см. Приложение №1)*.*Атакую­щий игрок с битой (баттер)располагается у пластины «дома», а за ним находится игрок защищающейся команды (кетчер),чуть сзади занимает место главный арбитр.Подступы к трем «базам» внима­тельно сторожат защитники (инфильдеры).Каждая команда имеет своего тренера, который определяет очередность игроков для удара битой, он же определяет и их позицию на поле, т.е. их обязанности.

Софтбольная площадка представляет собой сектор, лучи которого расходятся под прямым углом, и состоит из двух равных частей:

- инфилда (внутреннего поля)

- аутфилда (внешнего поля).

Внутреннее поле – это квадрат со сторонами, равными 27 м 45 см. По его углам расположены так называемые базы, вокруг которых и состоится игра (отсюда ее название: «софт» - база, «бол» - мяч). Внутри квадрата – на расстоянии 18 м 45 см от дома – есть зона подачи, откуда питчер броском вводит мяч в игру. Общая длина площадки примерно 100 метров по краям и 120 – по центру. Когда команда играет в обороне, на поле одновременно находится девять человек. Шесть из них занимают позиции во внутреннем поле: питчер, кетчер, игроки первой, второй и третьей баз, а также шорт-стоп, располагающийся между второй и третьей базами. Остальные трое располагаются во внешнем поле – справа, слева и по центру. Задача этой девятки – не допустить, чтобы соперники набрали очки в нападении. Достижение цели во многом зависит от питчера, от силы и сложности его подачи, при которой мяч может лететь со скоростью 130-140 км/ч. Лишив возможности противника нанести удар битой по мячу, он тем самым фактически нейтрализует его атакующий потенциал. Мяч после подачи должен пролететь через зону «страйка», если он летит вне нее, то судья, располагающийся за спиной кетчера, фиксирует ошибку и подает команду «Бол!». После четырех таких ошибок бьющий автоматически получает право занять первую базу. Если же мяч летит правильно, а бьющий по нему не попадает, то судья определяет страйка. После трех страйков бьющий выбывает из игры, или согласно бейсбольной терминологии, оказывается в ауте. Аут определяется и тогда, когда бьющему удается нанести удар, но игроки обороны ловят мяч с лета. Или если мяч удара коснется земли, но будет пойман и доставлен на соответствующую базу раньше, чем туда прибежит нападающий. А как осуществляется результативная атака? Начинается она тогда, когда бьющему удается хит, и он занимает какую-то базу. С каждым последующим удачным ударом кого-то из партнеров или благодаря ошибкам соперников он продвигается с базы на базу. Если ему удается побывать на всех базах, вернуться в дом, то его

команде засчитывается очко.

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

Этап начальной подготовки: срок реализации 2 года, с 8 лет производится набор, наполняемость 14 человек

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации): срок реализации от 2 до 4 лет, с 11 лет, 10 человек

Этап совершенствования спортивного мастерства: срок реализации не ограничивается, возрастные границы проходящих спортивную подготовку с 13 лет, наполняемость 6 человек.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» (приложение 1 к ФССП)

**2.1** Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Возраст  для зачисления  и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 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 |

**2.2.** Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенст-вования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше  года | До трёх  лет | Свыше трёх 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 |

**2.3.** Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие: (приложение №3 к ФССП)

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия

Спортивные соревнования , согласно объёму соревновательной деятельности

Иные виды (формы) обучения

**2.3.1** 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 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 | | - | | | - | | До 10 суток | | | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского Обследования | | - | | |  | | До 3 суток , но не более 2 раза 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 | | | | | |

**2.3.2** Спортивные соревнования , согласно объёму соревновательной деятельности (приложение №4 к ФССП)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Контрольные | - | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 |  |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 | 4 |  |

**3** Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 52-62 | 43-54 | 20-28 | 18-25 | 17-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 22-24 | 26-33 | 31-39 | 32-42 | 30-42 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 8-10 | 12-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-14 | 14-19 | 20-26 | 17-23 | 15-20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка(%) | 6-10 | 6-10 | 17-23 | 17-23 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 |  |
| 7. | Медицинские , медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-6 |

**3.1.**Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - … | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 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 |
| 2.3 | … | … | … |
| 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 |
| 3.3. | … | … | … |
| 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 |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от возраста спортсменов на всех этапах используется тот или иной перечень тем антидопинговой программы, разработанной для различных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | … | … | … |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | … | … | … |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | … | … | … |

**3.3**. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в софтболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1.Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1.Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (па основе изученного программного материала данного года обучения).

3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3.Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год*.*

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2.Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3.Проведение занятий по обучению навыкам игры в софтбол.

4.Проведение соревнований по софтболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

Для лиц, занимающихся софтболом, на всех этапах при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 7).

Оптимальный план тренировочного процесса:

- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;

- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;

- вариативность нагрузки;

- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления:

- рациональный режим дня;

- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);

- положительный психологический климат в группе;

- умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия:

- упражнения для быстрого снятия утомления;

- специальные упражнения для расслабления;

- выбор места тренировочного занятия;

- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки

Гигиенические:

- рациональный и стабильный распорядок дня;

- полноценный отдых и сон;

- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и

- условиям тренировок и соревнований;

- состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические:

- баня;

- гидропроцедуры;

- и др.

Питание:

- сбалансированность по энергетической ценности;

- сбалансированность по составу;

- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;

- соответствие климатическим и погодным условиям.

Фармакологические:

- витамины и минеральные вещества

Психологические:

- психологический климат в команде;

- взаимопонимание с тренером;

- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортные условия для тренировки и отдыха;

- и др.

**4. Система контроля**

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:

* 1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» 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 «футбол»;

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 и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

4.3. 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 «футбол»; 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 «второй 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.

 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.

**5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| **девочки** | **Девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |  |
| 1.1. | Бег на 30 м | 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 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | |  |
| 2.1. | Бег на 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 |

**5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)по виду спорта «софтбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | | **Единица измерения** | **Норматив** | | |
| **девушки** | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 6,0 | | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | | мин, с | не более | | |
| 8.29 | | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| 9 | | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | | |
| +6 | | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | | |
| 9,4 | | |
| 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 | | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 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 | | |
| 2.4. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | | | |
| 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 год) | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.3 | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет) | | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

**5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода 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 м | с | не более |
| 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 10,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 36 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 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 |
| 3.1 | 3. Уровень спортивной квалификации | | |

**6. Рабочая программа по виду спорта (софтбол)**

**6.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным

состоянием организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного

обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики

уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

⎯ режим дня (исключаются средние и большие нагрузки);

⎯ разминка перед тестированием должна быть стандартной;

⎯ тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

⎯ интервалы между повторениями одного и тоже теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

⎯ спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный

результат.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по

строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений

(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения,

махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно,

то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы;

наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из и.п. лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной

скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до

100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.

Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей

догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до

предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной

вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями

предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке,

гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед,

в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла,

коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии

на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на

лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в

подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием,

перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской

нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и

метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в

волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту

через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на

двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в

глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по

песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты,

копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и

переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для

разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах

с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки

на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и

спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки

по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с

партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине,

начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при

определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном

отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания

и с подтягиванием бедра толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями)

на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями

(пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и

левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на

месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы

удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками

и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами,

кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с

амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение

и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание

мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского

баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с

разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в

цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием

мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли,

передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой

шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на

разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения

партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные

повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с

различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

**6.2 Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объемвремени 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 | ≈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-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **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 совершенство-вания 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/ недотренированность | ≈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 |
|  | … | … | | | … |

**7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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 проводятся с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "софтбол" по которым осуществляется спортивная подготовка.

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, том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку ,должно достичь установленного возраста календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии хождения их список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по иду спорта "софтбол" и участия официальных спортивных соревнованиях по иду спорта "софтбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "софтбол"

**8. Требования к кадровым и материально-техническим условиям**

**реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

**8.1 Материально-технические условия реализации программы**

**8.1.1 Оборудование и инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | База софтбольная | комплект | 3 |
| 2. | Барьер легкоатлетический | штук | 15 |
| З. | 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 (кистевой) | 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 1кг 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 утяжелённых 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 пичтера | штук | 1 |
| 25. | Платформа балансировочная | штук | 10 |
| 26. | Пушка софтбольная | штук | 1 |
| 27. | Радар для измерения скорости полёта 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N 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 софтбольная | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |

**8.1.2 Спортивная экипировка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Мака защитная для полевых игроков | штук | 9 |
| 2. | Сумка для переноса софтбольных бит | штук | 1 |
| З. | Сумка для переноса софтбольных защитных шлемов | штук | 1 |
| 4. | Шлем защитный софтбольный | штук | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N 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 | носки софтбольные | 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) | комплект | 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 | наколенник софтбольный (длинный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | обувь софтбольная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | перчатки софтбольные | пар | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 7 | форма для игры 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 софтбольне | пар | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

Кадровые условия реализации Программы:

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный № 22054).

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

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 площадки для игры софтбол; 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1 , обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 1 1 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

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

**9 Информационно-методические условия реализации Программы**

**9.1 Список литературы**

**9.1.1 Нормативно-правовые акты**

* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
* Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации
* «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
* Приказом от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

**9.1.2. Основная литература**

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Многолетняя подготовка софтболистов в

детско-юношеских спортивных школах. Методическое пособие. – М.:

Педагогическое общество России, 2001. – 136 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.

3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.

4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии

физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

5. Берншнтейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.

6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176с.

7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.

8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.

9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.

10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: ACT, 2010 – 381 с.

11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в

специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.

12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт

комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших

достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.

14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.

15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:

Шаг, 1993 – 144 с.

16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-

Спорт, 2003 – 208 с.

17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -

2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.

18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.

19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.

20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.

21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС,

2010 – 230 с.

22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.

23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: ACT, 2012 – 863 с.

24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической

культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва:

монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М.: Совет. спорт, 2005

(ПИК ВИНИТИ). – 229 с.

**9.1.3.** **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>

(дата обращения: 07.12.2021).

2. Софтбол: Правила игры: <https://softballrussian.ru/page/21> (дата обращения:

08.12.2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный

ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 07.12.2021).

4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс]

<https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 07.12.2021).

5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

[электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 07.12.2021).

6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства

(ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения:

07.12.2021).

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:**

**Приложение 1 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ СОФТБОЛИСТОВ**

«Мяч в центр»

Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Таким обра­зом получаются два круга. Игроки в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в середину своих кру­гов с мячом в руках (волейбольным или баскетбольным). Хорошо отметить места нахождения игроков маленькими кружками на рас­стоянии 1—1,5 м один от другого.

По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, получают его от них обрат­но, передают мяч третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также продолжает игру: передает мяч третьему, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрового. Побеждает команда, первой закончившая передачу мяча.

Правила.Передавать мяч можно любым, установленным зара­нее способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за голо­вы, ударом мяча о землю, волейбольным пасом, ногой по земле.

Мяч передается всем игрокам в строгой последовательности. Тот, кто уронит мяч и не поймает его, должен сам его поднять и продолжать игру.

Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрового.

«Передал — садись»

Играющие стоят в двух-трех колоннах, отстоящих одна от дру­гой на 2—3 м. Расстояние между игроками — длина рук, положен­ных на плечи. За черту, проведенную в пяти-шести шагах перед командами, выходят по одному представители команды, хорошо владеющие передачами мяча (капитаны).

По сигналу ведущего игроки, стоящие за чертой, передают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же при­нимает положение упора присев. Стоящий в кругу перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении передачам ребят младших классов можно прово­дить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку. Когда ученики в достаточной мере овладеют передачами мяча, можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае игрок, стоящий в колонне последним, получив мяч от игрока, стоящего в круге, бежит с ним, ударяя о землю, и становится в круг вместо капитана, а капитан становится во главе колонны (все делают полшага назад).

Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и вернется с ним в круг.

«Ну-ка, отними!»

Все играющие, кроме двух-трех водящих, становятся в круг и начинают перебрасывать между собой баскетбольный мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, коснуться рукой мяча, который задел мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товари­щу по кругу. Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило «трех секунд». В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру. Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу (передвигаясь по кругу шагом и бегом). Это облегчает задачу водящих, но усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих в зависимости от подготовленности трюков может быть увеличено или сокращено.

«Кто быстрее?»

Играющие стоят за линией. С правой стороны от руководителя — пять игроков одной команды, слева — пять игроков другой. Игро­ки рассчитываются по порядку номеров, и каждый запоминает свой номер. На другой стороне находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударяет о землю перед собой (на 3—5 м). В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей завладеть им и передать помощнику.

В случае удачи команде засчитывается очко. После этого игроки возвращаются в свои команды, и вызывается следующая пара. Игра длится 8—10 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Два мяча»

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часо­вой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и пере­дает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражне­ние и т.п. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменя­ются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при трени­ровке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а, сделав передачу партнеру, быстро отбегают назад в конец колонны.

«Поймай мяч с лета»

Играют две команды на одной площадке (длиной не менее 40 м). В 20—30 м от средней линии на каждой половине площадки про­водятся коновые (лицевые) линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5—10 м от средней линии. Один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч по направлению коновой линии команды противника. Ее игроки ста­раются поймать мяч с лета. Если это удается, поймавший мяч де­лает три больших шага вперед с места ловли и выполняет бросок на площадку противника (мяч, упавший на землю, бросают с места его приземления). Броски и ловля продолжаются до тех пор, пока одна из команд не забросит мяч за коновую линию противника. Она и становится победительницей.

Игроки каждой команды бросают мяч по очереди, установлен­ной до начала игры (по тактическому расчету). Поймавший мяч с лета передает его для броска очередному игроку.

«Пушбол»

Свое название игра получила от английских слов «пуш» и «бол», что значит «толкать мяч». Распространены два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. Инвентарь для них очень незатейлив.

Для игры в воздухе используют обычный надувной детский шарик. Его наполняют не водородом, а воздухом, и поэтому он становится как бы невесомым: подброшенный вверх, он затем мед­ленно опускается вниз. Вот с помощью такого шара, надутого до размера большого арбуза, и проводится игра.

Площадка — размером с волейбольную (баскетбольную). Если игра проводится на поляне, то прямоугольник размером 20 х 10 м ограничивают с помощью воткнутых в землю флажков (прутиков, палок).

В каждой команде от трех до пяти человек. Мяч подбрасывают вверх в середине площадки. Задача игроков каждой команды, уда­ряя пальцами или ладонями по шару, не давать ему упасть вниз на землю и заставить его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда получает за это очко. Та команда, которая первой наберет 5 очков, побеждает.

В этой веселой игре с прыжками и короткими перебежками существует правило: не бегать с шаром в руках и не упускать его за боковую линию, иначе он передается игроку другой команды, ко­торый ударом ладони (без помех противника) вводит его в игру.

«Охраняй капитана»

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых один капитан, три-четыре нападающих и такое же число защитников. Площадка делится средней линией пополам. Капитаны и защитни­ки остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защит­ники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим. За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине пло­щадки) команда получает одно очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю ли­нию (в помощь своим нападающим), а нападающим — возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15—20 мин. Ко­манда, набравшая больше очков, побеждает.

«Мяч — ловцу»

На прямоугольной площадке размерами не менее 6 х 12 м очер­чиваются в диаметрально противоположных углах по две линии полукругом. Это — нейтральные зоны. В самом углу остается ме­сто для ловца. Посередине площадки чертится круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды: в каждой выбирают капитана и ловца-водящего. Одна команда от другой отличается повязками. Ловцы команд встают в углах зала. Игроки из разных команд размещаются по всей площадке произвольно. У центрально­го круга встают капитаны, лицом к своему ловцу.

Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся пу­тем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бро­сить его так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и в свою очередь подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейт­ральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец.

Игроки каждой команды делятся на защитников и нападаю­щих. И те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу противника.

Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра на­чинается снова с центра площадки, а за пойманный мяч команда получает очко.

Первая половина игры длится 10—15 мин, после чего команды меняются сторонами площадки, и начинается вторая половина игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Следует соблюдать следующие правила игры: мяч можно вести ударами о землю, но бегать с ним в руках нельзя; если ловец пой­мал мяч от земли (или во время ловли вышел из своего угла), мяч не засчитывается; никто из игроков не имеет права заступать в нейтральную зону; нельзя толкать друг друга и вырывать мяч, а также упускать мяч за линию площадки.

При нарушении правил одной из команд другая выбрасывает мяч из-за боковой линии вблизи места нарушения.

«Борьба за мяч»

В игре участвуют две разные команды. Игроки одной из ко­манд надевают цветные повязки или жилеты. Площадка для игры ограничивается. Капитаны команд выходят на середину площадки. Остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из второй.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его одному из игро­ков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача игра­ющих — сделать между своими игроками десять передач подряд. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинает­ся сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперника­ми, счет передач начинается снова. Играют 10—15 мин. Выигрыва­ет команда, набравшая больше очков.

Руководитель следит за соблюдением следующих правил:

1. вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехва­тывать;
2. если мяч вылетит за пределы площадки, то команда против­ника выбрасывает его с того места, где он перелетел границу; если IB мяч схватятся одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
3. мяч можно вести только ударяя об пол; если игрок пробежал более двух шагов, судья останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки, напротив того места, где допущена ошибка;
4. если во время передачи мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
5. если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул игрока), судья останавливает игру, отда­ет мяч пострадавшей команде и продолжает счет.

«Всадники с мячом»

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — «кони», вторые номера садятся им на плечи — они «всадники». В центре круга стоит водящий.

«Всадники» перебрасывают друг другу мяч, который водящий старается перехватить. Если это ему удастся или если м упадет на пол, «всадники» должны поменяться с «конями». «Кони» же могут сопротивляться, капризничать, что затруднит «всадникам» ловлю мяча.

Варианты:

1. Если мяч падает на пол или пойман водящим, то «всадники» сами становятся «конями». «Конь» же не может поменяться ролью со своим «всадником», но должен искать другого «коня». Водящий тоже пытается скорей найти себе «коня».
2. «Всадники» играют в мяч. Водящего в центре круга нет. Если мяч из-за капризов «коня» падает на пол, «всадники» слезают с «коней»; и те и другие стараются поднять мяч, кто быстрее. Если «конь» схватит мяч, он кричит: «Стой!», и все «всадники» должны остановиться. «Конь» бросает мяч в ближайшего к нему «всадни­ка». В случае попадания «кони» меняются с «всадниками» ролями. Не удастся попасть — все остается неизменным.

«Чешский мяч»

Для этой игры необходим мешочек, набитый песком. Игроки становятся в круг и перекидывают мешочек ногами (коленями, ступ­нями) так, чтобы мешочек не упал на пол. При падении мешочка игру можно повторить.

«Метко по цели»

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи, число которых равно половине играющих.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренга­ми на противоположных сторонах площадки.

Желательно, чтобы между ними было расстояние 18—20 м. Пе­ред носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

По сигналу игроки одновременно бросают мячи, стараясь по­пасть в волейбольный мяч так, чтобы он откатился за линию про­тивника. При удачном «залпе» команда получает одно очко, и мяч снова ставится в центр.

Если же волейбольный мяч не выбит, игроки противостоящей команды, собрав теннисные мячи, также из-за черты дружно броса­ют их в цель. Игра длится 10 мин, побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Салка и мяч»

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования во­дящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого насти­гнет водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. Однако во­дящий может запятнать мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры пятнать мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сме­няет игрок, виновный в потере мяча.

«Защищая мяч»

Играющие образуют круг, в центре которого укрепление (тре­ножник из гимнастических палок или несколько гимнастических булав). Один игрок назначается «сторожем». Игроки за линией круга пытаются разрушить мячом укрепление, а «сторож» старается от­бить мяч любой частью тела (руками, ногами, туловищем). Игрок, разрушивший укрепление, становится «сторожем». Если укрепле­ние построено из большого числа булав, например из пяти, оно считается разрешенным лишь в том случае, когда повалены все пять булав. Одну-две поваленные булавы «сторож» может поставить опять, но в это время разрешается бить мячом по укреплению. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или какого-нибудь предмета, то попадание не засчитывается; при броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя, заступившему попадание не засчитывается.

«Защищай товарища»

Все игроки становятся в круг, в центр которого становятся два водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мяча и руками, и ногами, и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить, и в водящего попадут мячом, они оба меняются местами с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защит­ники. Игра начинается вновь.

«Белые и черные»

Игроки делятся на две равные (по числу игроков) команды — «белых» и «черных». Обе команды равномерно размещаются на площадке. Судья решает, какая команда получает мяч первой. Если мяч получают «белые», то они должны выбить мячом команду «черных». «Белые» перебрасывают мяч друг другу до тех пор, пока не приблизятся к игроку «черных». Выбитые игроки продолжают играть, так что каждый игрок может быть выбит несколько раз. За каждого выбитого игрока команде, владеющей мячом, засчитывается очко. Каждая команда выбивает определенное время (напри­мер, 5 мин). В конце игры очки команд суммируются и сравнива­ются. Если за определенный отрезок времени команда «белых» выбила 30 игроков, а команда «черных» — 35, счет матча — 35:30 в пользу «черных».

«Ловкие мячи»

На площадке чертят три концентрических круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 го­родков (чурок, малых булав). Играют две команды. В каждой — один капитан и 3 защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие размещаются в большом круге.

Ведущий дает волейбольный или гандбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим.

Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Руководитель дает мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Капитан, защитники и подающие не долж­ны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок считается сбитым мячом капитана другой команды.

«Мяч в поле»

Игроки делятся на две равные (по числу игроков) команды. Одна из них выстраивается в шеренгу вдоль линии у одной из сторон площадки. Игроки второй команды свободно размещаются по неси площадке. В 18—20 м от стартовой линии устанавливаются порота из флажков (стоек) шириной 1 м.

По сигналу первый игрок команды, которая построилась вдоль пинии, бросает мяч далеко в поле, затем бежит через поле в ворота И возвращается назад. Игроки, стоящие на поле, стараются схва­ти, мяч и перебросить назад, за стартовую линию. Если метнув­ший прибежит раньше, чем будет возвращен мяч, он приносит сво­ей команде одно очко. В противном случае очко достается команде, играющей на поле.

После того как все игроки метнут мяч и пробегут по одному разу, команды меняются местами,

и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Погоня»

Участники выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6—8 м одна за другой. Пары (стоящий впереди и сзади) подбираются так, чтобы скорость бега у них была примерно оди­накова. В 15—20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (пли ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу участников и шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают по­ложение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам.

**Приложение 2 СХЕМА РАЗУЧИВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ**

В играх разучивание технических приемов принято условно подразделять на четыре взаимосвязанных этапа. Причем эта схема применяется во всех без исключения спортивных играх. Первый этап — общее ознакомление с техническим приемом. Второй этап — разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях. Третий этап — разучивание и совершенствование приема в ус­ложненных условиях. Четвертый этап — закрепление приема в двусторонней игре. Длительность каждого этапа зависит от конкретных условий обучения: возраста, подготовленности игроков, сложности изучае­мого приема, избранного метода.

1. **Общее ознакомление с приемом**. На этом этапе необходимо создать у занимающихся правильное, четкое представление о при­еме. Необходимо показать и объяснить изучаемый элемент техни­ки, сообщить сведения о его значении и месте применения в игре. Затем игрок опробует прием и выполняет его самостоятельно. Показ и объяснение целесообразно дополнить личным показом или де­монстрацией наглядных пособий.
2. **Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.**

В спортивных играх некоторые технические приемы очень слож­ны и выполняются в сочетании с передвижениями, прыжками и пр., поэтому их предварительно изучают в упрощенных условиях. Основные задачи этого этапа:

а) овладение правильной структурой выполнения приема;

б) устранение излишнего напряжения и лишних движений;

в) устранение существенных ошибок при выполнении приема.

Выполнение приема упрощается за счет его расчленения, упро­щения исходного положения, уменьшения расстояния, быстроты выполнения, изменения направления движения и др. При изучении тактических взаимодействий условия упрощаются за счет уменьше­ния или увеличения количества взаимодействующих игроков, их расстановки, уменьшения количества тактических задач. Чем быстрее выявлены и исправлены ошибки, тем успешнее идет обучение. Вначале исправляются существенные ошибки, а затем мелкие. Для исправления применяется повторный показ, объяснение, указания по ходу выполнения приема.

1. **Разучивание приёма в усложнённых условиях**. При усвоении приёма необходимо постепенно усложнять условия его выполнения и подводить игрока к выполнению приёма в игре. Для этого существуют такие приёмы: переход от выполнения на месте к выполнению в движении. Сначала выполнение приёма делается без противодействия, а затем с противодействием защитника. Усложнить приём можно за счёт:

а) изменения направления, амплитуды, скорости выполнения, траектории полёта, увеличение расстояния;

б ) выполнения приёма в игровых действиях( беге, прыжке, с поворотами, после остановки);

в ) повышения требований к точности и скорости выполнения приёма;

г ) введения элементов внезапности и противодействия партнёра(пассивного, активного);

д ) увеличения количества приёмов в определённый отрезок времени, введение различных сочетаний выполнения нескольких приёмов.

е ) изменения количества взаимодействующих партнёров.

1. **Закрепление технического приема в игре**. Окончательное за­крепление выполнения технических приемов происходит в игре при внезапно изменяющейся игровой ситуации. На этом этапе следует не только обращать внимание на точность и скорость выполнения игрового приема, но и на его рациональное использование в раз­личных игровых ситуациях. Для закрепления приемов применяют специальные игровые упражнения, подвижные и учебные игры с четко поставленными заданиями.

**Приложение 3**

**Терминология**

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

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

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

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

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

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

Если бьющий, имея два страйка, пытается отбить такой мяч и промахивается, то вступают в силу правила, предусмотренные пунктами 6.5 (в) и 6.9 (б). Если же бьющий отбивает такой мяч и никто из бегунов не выведен в аут, то это считается легально отбитым мячом, как если бы мяч был отбит в полете.

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

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

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

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

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

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

 а) вынужденный двойной аут (FORCE DOUBLE PLAY) - игра, в которой оба аута

происходят в результате вынужденной игры.

 б) обратный вынужденный двойной аут (REVERSE FORCE DOUBLE PLAY) - игра, в

которой первый аут вынужденный, а второй производится осаливанием бегуна или базы.

Даг аут - (скамья) (DUGOUT) - место для игроков, запасных игроков и других членов команды.   
«Живой» мяч (LIVE BALL) - мяч, находящийся в игре.

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

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

Иннинг (INNING) - часть встречи, в течение которой команды поочередно играют в защите и в нападении. Смена команд происходит после выведения в аут трех игроков нападения.   
Инфилдер (INFIELDER) - игрок защиты, занимающий позицию во внутреннем игровом поле (инфилде).

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

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

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

Мертвый мяч (DEAD BALL) - мяч, находящийся вне игры. Игра останавливается.

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

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

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

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

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

 Подача (PITCH) - мяч, брошенный питчером в направлении дома для отбивания бьющим.

Любой другой бросок мяча от игрока к игроку является передачей.

Полевой игрок (FIELDER) - любой игрок защищающейся команды.

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

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

«Сет»-позиция (SET POSITION) - одно из двух легальных положений питчера перед подачей.   
Скуиз плэй (SQUEEZE PLAY) - тактический прием, при котором команда нападения пытается привести игрока с третьей базы в «дом» и дать заработать ему очко, выполняя удар типа «бант». Страйк (STRIKE) - легальная подача питчера, объявляемая судьей в следующих случаях:

  а) бьющий пытается отбить мяч и промахивается;

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

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

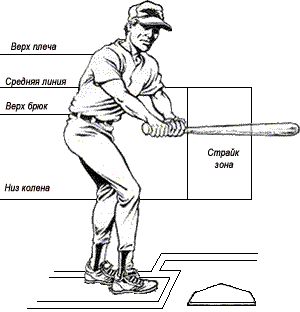
г) при попытке выполнить удар «бант» мяч отскакивает на фал-территорию;

  д) мяч касается бьющего при попытке отбить мяч;

  е) мяч касается бьющего в пределах страйк-зоны;

  ж) фал-тип.

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



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

**Тренер (COACH)** - член команды, назначаемый для выполнения заданий менеджера,

обязан быть в форме команды.

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

**Фал-бол (FOUL BALL)** - отбитый мяч, остановившийся на фал-территории до первой или третьей базы, или который явно перемещается на фал-территории или над ней за первой или третьей базой, или который коснулся фал-территории за первой и третьей базами, или который, находясь на фал-территории или над ней, коснулся судьи, игрока или какого-либо постороннего предмета. Фал-бол определяется исходя из положения мяча относительно фал-линий, включая фал-мачту, независимо от того, находился ли игрок, коснувшийся мяча, на фал - или фэйр-территории.

Если отбитый мяч, ударившись о пластину питчера, выкатывается на фал-территорию до первой или третьей базы, то это фал-бол.

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

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

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

**Фэйр-бол (FAIR BALL)** - мяч, отбитый бьющим на игровую территорию (фэйр-территорию), или касающийся первой, второй или третьей базы, или который касается фэйр-территории за первой или третьей базой, или который, находясь на фэйр-территории или над ней, коснулся игрока или судьи, или который, находясь над фэйр-территорией, вышел за пределы игрового поля. Фэйр-бол определяется исходя из положения мяча относительно фал-линий и фал-мачты, а не из того, был ли игрок, коснувшийся мяча, на фал- или фэйр-территории.

Если мяч касается земли в инфилде между «домом» и первой базой или между «домом» и третьей базой и затем отскакивает на фал-территорию, не коснувшись баз, игрока или судьи; или если мяч касается игрока на фал-территории, то это фал-бол. Если мяч касается фэйр-территории за первой или третьей базой, а затем отскакивает на фал-территорию, то такой мяч засчитывается как игровой («живой») мяч.

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

**Хоум-ран (HOME RUN)** - удачно реализованное отбивание мяча бьющим, когда мяч покидает пределы игрового поля над фэйр-территорией, вследствие которого игрок (и его партнеры, находящиеся на базах) получает право осуществить полную перебежку по базам и вернуться в «дом».

**Разметка поля для игры в софтбол**

