

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



БЕЙСБОЛ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол».

Разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Выражаем благодарность Низову Александру Анатольевичу, тренеру высшей категории, мастеру спорта международного класса по бейсболу за помощь, оказанную при подборе материала и формировании данных методических рекомендаций.

Рецензент: Летягина Елена Николаевна – кандидат экономических наук, доцент, заведующая кафедрой управления в спорте национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3 Виды (формы) обучения.....	10
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5 Календарный план воспитательной работы	14
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7 Инструкторская и судейская практика	15
2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	20
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	21
3.1.1 Этап начальной подготовки	21
3.1.2 Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.....	21
3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства	22
3.1.4 Этап высшего спортивного мастерства	22
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	22
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	23
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	27
4.1 Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	28
4.1.1 Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок	30
4.1.2 Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления бейсболиста.....	31
4.2 Рекомендации по организации и проведению групповых учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки спортсмена	34
4.2.1 Теоретическая подготовка.....	34
4.2.2 Физическая подготовка	35
4.2.3 Техническая и технико-тактическая подготовка	42
4.2.4 Тактическая подготовка	55

4.2.5 Психологическая подготовка.....	57
4.2.6 Интегральная подготовка	58
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	62
6.1 Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.2 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (заполняются организацией в соответствии с кадровым ресурсом, установленным штатным расписанием)	65
6.3 Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	66
Приложения	69

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1062 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Минспорта России от 22.11.2023 № 865 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы по виду спорта «бейсбол». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программу (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «бейсбол» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа по виду спорта «бейсбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены, спортсмен-бейсболист, бейсболист, игрок) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 1 к ФССП по виду спорта «бейсбол»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	3	8	До года	12
			Свыше года	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	15	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не ограничивается	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не ограничивается	

ВАЖНО!

На основании п.4 Приказа № 634 Организация:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – ЭНП и УТЭ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – этапы ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки бейсболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий

объем Программы, который распределяется на основании требований ФССП и с учетом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в таблице 2, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

ВАЖНО!

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

2.3 Виды (формы) обучения

Процесс подготовки спортивного резерва по бейсболу осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия в форме групповых (командных) спортивных тренировок, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, а также подготовки к спортивным соревнованиям организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность.

Для бейсбольных команд перечень учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность представлены в таблице 3 в соответствии с приложением № 3 к ФССП.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Рекомендации

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в Единый календарный план (далее – ЕКП) и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Организации и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

3. Спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Важная роль в подготовке игрока бейсбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Началом основных официальных соревнований в бейсболе, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе, является УТЭ.

Объем соревновательной деятельности бейсболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

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

Рекомендации

Данные таблицы 4 необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий в целом Организации, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности.

При составлении указанного раздела Программы также необходимо учитывать обязательные требования по участию в спортивных соревнованиях, закрепленные в правилах вида спорта «бейсбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2018 года № 1092 (далее – Правила вида спорта).

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (приложение № 1 к методическим рекомендациям), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным руководителем Организации расписанием.

Программа составляется для каждого этапа спортивной подготовки с учетом его специфики, возрастных и морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На УТЭ, этапах ССМ и ВСМ планирование годичного цикла подготовки определяется календарем спортивных соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам обязательно используется на этапах ССМ и ВСМ. Для профилактики и предотвращения травматизма в учебно-тренировочный процесс включаются медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Спортивная подготовка в Организации осуществляется в течение года. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Организации по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

Рекомендации

Годовой учебно-тренировочный план составляется на основании требований ФССП, с учетом данных объема Программы и процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

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.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Календарный план может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Рекомендации

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов-бейсболистов.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших спортсменов.

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На ЭНП юных бейсболистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами последующих этапов спортивной подготовки направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с бейсболистами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к методическим рекомендациям.

Рекомендации

При заполнении данного раздела необходимо использовать, в том числе, данные следующих источников:

- статьи 26 Федерального закона № 329;
- Приказа № 464;
- Приказа № 878;
- сайта Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>;
- и др.

2.7 Инструкторская и судейская практика

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в спортивной подготовке спортсмена-бейсболиста. Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТЭ.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя, может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой

профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров по бейсболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. На этапах ВСМ и ССМ следует предлагать спортсменам самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для развития специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий). Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Представленная Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры бейсбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Судейская практика бейсболиста заключается в четком понимании основных положений Правил вида спорта и работы судей в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также бейсболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 годах УТЭ разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата. В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: основы организации и проведения официальных соревнований по бейсболу; особенности работы судей по бейсболу, изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по бейсболу; способы проведения соревнований по бейсболу, составление календаря игр и т.д. Следует подключать спортсменов старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

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

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные Приказом № 1144н:

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;
- на этапах ССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с УТЭ.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям бейсболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса бейсболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием бейсболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий бейсболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по бейсболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий бейсболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Медико-биологические средства приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направлено. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

В таблице 5 представлен примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Таблица 5 – Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Сроки реализации, ответственный
Медицинские мероприятия				
1	1. Оценить состояние здоровья 2. Оценить функциональное состояние организма	1. Периодические медицинские осмотры 2. Углубленное медицинское обследование 3. Дополнительные	1. Анкетирование, опрос, беседы 2. Тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других	2 раза в год По необходимости Устанавливается

	3. Оценить физическую работоспособность	медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы 4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки 5. Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви	параметров) 3. Дневник самоконтроля спортсмена 4. Осмотр мест занятий, одежды, обуви	тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Педагогические восстановительные мероприятия				
2	1. Обеспечить нарастание тренированности 2. Обеспечить повышение работоспособности	1. Планирование 2. Сочетание различных по характеру и величине нагрузок с интервалами отдыха 3. Подбор специальных упражнений	1. Рациональное планирование тренировочного процесса – сочетание объемов и интенсивности нагрузок в тренировке, микро-, мезо- и макроцикле 2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме 3. Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями 4. Использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Медико-биологические мероприятия				
	1. Восстановить утраченное равновесие внутренней среды организма после тренировки	1. Возмещение энергозатрат 2. Возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-	1. Рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.)	Устанавливается тренером-преподавателем с учетом рекомендаций спортивного

	2. Повысить сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды	электролитического баланса 3. Иммуностимуляция 4. Защита организма от стресса 5. Экстренное восстановление	2. Витаминизация, в том числе прием микроэлементов 3. Использование фармакологических средств, адаптогенов 4. Разнообразные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Психологические восстановительные мероприятия				
	1. Снизить уровень нервно-психологического напряжения 2. Уменьшить психическое утомление	1. Аутогенная тренировка 2. Психопрофилактика 3. Психомышечная тренировка 4. Психорегулирующая тренировка	1. Внушение, мышечная релаксация, сон, отдых 2. Специальные отвлекающие факторы – музыка, цветотерапия, ароматерапия 3. Смена обстановки – индивидуальный и коллективный отдых на природе 4. Организация интересного досуга 5. Исключение отрицательных эмоций	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

III. Система контроля

Важнейшей функцией управления командой наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с бейсболистами на всех этапах многолетней подготовки. Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся в отделение бейсбола, и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ показателей контроля позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты,

но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годового цикла подготовки выявляет динамику показателей (их прирост или снижение), определяя эффективность воздействий на все стороны подготовленности спортсмена.

Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а также к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1 Этап начальной подготовки

На ЭНП установлены следующие требования к освоению Программы:

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

по видам спортивной подготовки.

3.1.2 Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки

На УТЭ требуется:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бейсбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бейсбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе ССМ каждому спортсмену необходимо:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бейсбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.

3.1.4 Этап высшего спортивного мастерства

Требования к реализации Программы на этапе ВСМ предусматривают:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных ею комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Организация, реализующая Программу, самостоятельно разрабатывает тесты и/или вопросы по видам подготовки, не связанным с физической подготовкой (теоретическая подготовка, психологическая подготовка и др.), с учетом особенностей контингента обучающихся (возраст, квалификация, этап подготовки, уровень подготовленности и др.). Также следует учитывать результаты выступления обучающихся в официальных спортивных соревнованиях.

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

Основной задачей УТЭ подготовки бейсболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте, значимых и интересующих тренера-преподавателя, показателей.

Так как уровень технической подготовленности бейсболистов играет важную роль в соревновательной деятельности рекомендуется организации, самостоятельно, разработать и проводить тестирование по технической подготовке (скоростное ведение, броски с точек, штрафные броски и др.).

Помимо выявления наиболее одаренных игроков, по окончании каждого учебно-тренировочного года, тренер-преподаватель проводит тестирование обучающихся по физической подготовке: проходит сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП). Требования к сдаче нормативов по ОФП и СФП, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки установлены ФССП по виду спорта «бейсбол».

В соответствии с частью 3.2 статьи 84 Федерального закона № 273: «в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося

на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня спортивной подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в таблицах 6-9.

Таблица 6 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8		6,2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110		120	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7		9,5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,9		3,7	
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			3,5		4,0	
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее		не менее	
			18		20	
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			15		18	

Таблица 7 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бейсбол»

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

Таблица 8 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,3

1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	9.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			11	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			50	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 9 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бейсбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,5
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	11.00
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	15
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	22
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			70	50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения, запланированных в предыдущем сезоне, задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал спортивной подготовки содержит требования к содержанию видов спортивной подготовки, охватывающих все виды спортивной подготовки обучающихся и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных бейсболистов:

1. Всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных физических качеств спортсмена, развитие волевых качеств, проявляемых при выполнении контрольных нормативов, в спортивных и подвижных играх.

2. Теоретическая подготовка, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков.

3. Техническая подготовка, направленная на совершенствование техники экономичной, точной и эффективной, становление техники с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Тактическая подготовка.

Рекомендации

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессиональной подготовленности и компетентности непосредственно для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных учебно-тренировочных задач. Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки, а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов обучения следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов спортивной тренировки.

Каждому тренеру-преподавателю следует помнить, что он обязан знать, **как** и **чему** будет учить, чтобы получать нужный результат и выигрывать соревнования.

ВАЖНО!

Основные этапы педагогических действий:

- Постановка цели (чего будем добиваться).
- Формирование задач (чему будем учить).
- Подбор средств, методов и принципов (как будем учить).
- Установление последовательности (сколько и как долго будем учить).
- Контроль, оценка (достигли того, к чему стремились).

4.1 Организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп обучающихся спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований ФССП, предъявляемых к многолетней подготовке бейсболистов высокого класса.

Организация процесса спортивной подготовки происходит поэтапно, после проведения комплектования групп, осуществляется постановка цели.

Далее система многолетней тренировки бейсболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

На протяжении всего периода учебно-тренировочной деятельности в спортивной школе бейсболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

ЭНП

На ЭНП зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций, как правило, в возрасте 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бейсбола.

Задачи ЭНП:

- отбор способных к занятиям бейсболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками бейсбола;
- обучение основным приемам технических действий;

– овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в бейсбол.

Средства: гимнастические упражнения, упражнения на развитие физических качеств, имитационные упражнения, упражнения на технику, спортивные и подвижные игры, овладение методами идеомоторного восприятия двигательного навыка. Тренировочные игры.

В этих группах юные бейсболисты изучают азы техники бейсбола, индивидуальную и элементарную командную тактику игры, осваивают игровой процесс в соответствии с правилами игры на малом «квадрате», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в бейсбол.

УТЭ

На УТЭ зачисляются на конкурсной основе обучающиеся в возрасте от 11-16 лет и выполнившие требования ФССП, а также переводятся спортсмены, выполнившие нормативы, установленные для ЭНП. Перевод по периодам подготовки на УТЭ осуществляется по результатам тестирования (выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке) с учетом результатов соревновательной деятельности.

Задачи УТЭ:

- приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки бейсбольной команды и достижение;
- совершенствование индивидуальной и командной тактики игры в защите и нападении, развитие тактического мышления, определение игровых склонностей бейсболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции во время игры команды в защите – инфилдера, аутфилдера, питчера, кетчера);
- сохранение и укрепление здоровья спортсмена;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Средства: учебно-тренировочные занятия, ведение журнала контроля и самоконтроля, тренировочные контрольные игры со счетом, выступление в соревнованиях.

Этап ССМ

На этап ССМ переводятся спортсмены, выполнившие требования ФССП, установленные на УТЭ, и имеющие первый спортивный разряд, а также принимаются лица, выполнившие нормативы ФССП для зачисления на данный этап. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста результатов и показателей соревновательной деятельности.

Задача этапа ССМ:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства до уровня требований спортивных сборных команд субъекта российской федерации и российской федерации;
- совершенствование физических качеств и технического потенциала и накопление соревновательного опыта;

- освоение высоких учебно-тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

Средства: учебно-тренировочные занятия по индивидуальному плану, выступление на соревнованиях городского, областного и всероссийского уровня. Тренировочные игры с командами более высокого уровня подготовки.

Этап ВСМ

На этап ВСМ зачисляются перспективные высококвалифицированные спортсмены, имеющие спортивные (почетные) звания: кандидат в мастера спорта России, мастер спорта России, мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав спортивной сборной команды Российской Федерации, выполнившие требования ФССП для зачисления или выполнившие требования ФССП, установленные на этапе ССМ, переведенные с этого этапа спортивной подготовки. Возрастных ограничений для прохождения спортивной подготовки на данном этапе не установлено.

Задачи этапа ВСМ:

- достижение высоких спортивных результатов;
- попадание в сборные команды субъекта российской федерации и российской федерации;
- совершенствование и поддержание уровня подготовки.

Средства: выступление в соревнованиях высокого уровня, учебно-тренировочные сборы в составе сборных команд, учебно-тренировочные занятия по индивидуальному плану.

4.1.1 Правила поэтапного планирования и распределения нагрузок

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

В соответствии с требованиями объема учебно-тренировочных нагрузок тренер-преподаватель выстраивает систему своей работы, которая направлена на всестороннюю подготовку бейсболистов и формирование у них умения вести соревновательную борьбу.

Для групп поэтапной подготовки составляются: общий (групповой) план на этап (перспективное планирование) и для каждой группы на учебно-тренировочный год (текущее). Объем часов годового планирования расписывается по темам (тематическое), которые тренер планирует освоить со своими воспитанниками. Тематическое планирование (оперативное) в бейсболе рациональнее всего формировать на 3-6 месяцев учебно-тренировочного процесса, для более рациональной и эффективной корректировки работы. Далее на основе тематического планирования тренер-преподаватель формирует план-конспект учебно-тренировочного занятия, учитывая эффективность и полноту реализации предыдущих тренировок.

При составлении планов спортивной тренировки надлежит соблюдать ряд требований:

- учет задач и условий работы;
- конкретность и возможная вариативность;
- преемственность и перспективность.

При определении задач следует принимать во внимание пол, возраст, степень физического развития, подготовленность и другие особенности обучающихся, а также время и масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации учебно-тренировочного процесса. Кроме содержания и объема предстоящей работы, обязательно следует наметить конечный результат, который позволит вносить изменения, уточнения в определенные условия работы.

Наряду с этим необходимо продумать и широко использовать систему контрольных упражнений и заданий, дающих возможность систематически оценивать уровень подготовленности каждого отдельного игрока и команды в целом и на основе полученных данных объективно планировать и корректировать процесс учебно-тренировочного занятия.

При составлении годовых планов работы начиная со 2 учебно-тренировочного года ЭНП необходимо основываться на планы и достигнутые результаты работы предыдущего учебно-тренировочного года, проанализировав содержание, задачи, степень их выполнения и допущенные ошибки.

ВАЖНО!

В каждом последующем плане следует повышать требования к обучающимся. План, не подкрепленный цифровыми показателями, теряет обоснованность и конкретность, возможность количественного и качественного анализа, который дает тренеру-преподавателю обоснование дальнейшей оптимизации процесса подготовки.

4.1.2 Последовательность и особенности освоения программного материала практической части спортивной подготовки на разных этапах становления бейсболиста

Для бейсбола характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствование не только индивидуальных, но и командных игровых действий и взаимодействий. С учетом этих особенностей необходимо планировать процесс подготовки на каждом этапе становления спортсмена, используя доступные и, соответствующие возрасту, способы применения различных упражнений.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса.

На ЭНП осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бейсбола. ЭНП основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1 учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов

увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства, оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

В ФССП представлены данные по соотношению объемов нагрузки по видам подготовки, однако, тренеру-преподавателю следует помнить, что в приведенные средние годовые цифры допускается вносить коррективы в соответствии с квалификацией игроков, уровнем их подготовленности, специфическими особенностями группы, условиями работы.

ВАЖНО!

Содержание практического раздела учебно-тренировочного занятия по бейсболу с игроками ЭНП 1 года тренировки преимущественно состоит из упражнений по формированию основных физических качеств, техники базовых движений и основных базовых приемов техники бейсбола.

Следует отметить, что для игроков ЭНП самым эффективным способом освоения и закрепления программного материала являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе со спортсменами любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Рекомендации

Важное внимание стоит обратить на то, что не все юные спортсмены успешно осваивают различные движения, упражнения, тактики. Со слабыми игроками нужно обращаться очень тактично, не требовать от них выполнения сложных правил. В противном случае таким юным спортсменам может быть причинен вред как физическому, так и психическому здоровью. Если что-то у некоторых игроков не получается, то это не значит, что они ленивые, непослушные, что-то недопоняли или им просто не нравятся предлагаемые темы подвижных и спортивных игр. Неудачи зачастую – это проявления индивидуальных особенностей организма. Задача тренера-преподавателя и родителей – терпеливо стремиться к тому, чтобы слабые игроки постепенно развивались и приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Общие правила выбора и организации игр

Огромное значение играет правильный выбор игры. Он зависит от возраста детей, их развития, подготовленности, количества обучающихся. Обязательно учитывается форма учебно-тренировочных занятий (например: тренировка, рекреационные занятия, праздник). На тренировке игры могут быть продолжительными, способствующими выработке силы, ловкости, быстроты и других качеств. Также игры могут быть использованы как восстановительные средства, на праздничных мероприятиях востребованы массовые игры.

ВАЖНО!

Участие в различных видах спортивных и подвижных игр вызывает незначительную усталость. Это ощущение является полезным. Оно, возникая систематически, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но иногда юные спортсмены

все же переутомляются из-за индивидуальных особенностей или по той причине, что они сильно увлекаются играми, слишком эмоционально реагируют на все происходящее. Очень важно так дозировать физическую нагрузку, чтобы она не вызывала переутомления. Важно вовремя завершить игру.

Для игроков ЭНП подвижные игры придумываются с сюжетом (наличие ролевых действий). Для бейсболистов УТЭ проводятся соревновательные упражнения, спортивные эстафеты, спортивные и подвижные игры. При работе со спортсменами этапов ССМ и ВСМ широко используются элементы спортивных игр, а также некоторые подвижные игры, соответствующие возрасту игроков.

Примеры игр:

- для ЭНП-1 – «Караси и щука», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи» и т. д.;

- для ЭНП-2,3 – «Охотники и утки», эстафеты с лазаньем и перелезанием, с элементами равновесия, игры с использованием мяча с элементами бейсбола, перетягивание каната, бег командами, соревнования «Кто сильнее», «Кто быстрее», игры «Двумя мячами через сетку», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину;

- для спортсменов УТЭ-1-5 – различные варианты догонялок, «Отбери мяч», «Перестрелка», «Собачка», «Рыбаки и рыбки» и другие с подобными сюжетами.

Задача каждого тренера-преподавателя бейсбольной команды средствами спортивной тренировки достичь положительной динамики уровня подготовленности игрока в течение соревновательного сезона для реализации планов в достижении результатов на соревнованиях. Соревновательная деятельность у бейсболистов присутствует на всех этапах и годах учебно-тренировочного процесса, но имеет свои особенности, цель, задачи, виды реализации.

Для ЭНП-1,2 в основном применяют эстафеты, игровые моменты с использованием индивидуальной техники (удары с подставки), в виде упрощенной игры в бейсбол – ти-бол, игры с элементами в бейсбол, на ЭНП-2 в виде упрощенных игр в бейсбол – слоу-питч, коуч-питч, бейсбол-5. При этом упрощены правила игры, обязательно соблюдается техника безопасности, возможны условия с определенным заданием. Соревнования в виде игры в составе 5х5, 6х6, 7х7 формируют у игроков представление об условиях игровой деятельности бейсболистов, дают возможность применить изученные приемы при активном противоборстве и проверить свои силы и личностные качества в соревновательной борьбе. У тренера-преподавателя появляется возможность анализа уровня подготовленности игроков, с последующей корректировкой учебно-тренировочного процесса, оценки их личностных качеств, а также вероятность наметить ориентировочную стратегию участия команды в будущих соревнованиях и относительно ее выстроить систему подготовки.

У игроков ЭНП-3 наблюдается активное участие в контрольных играх и турнирах, так как в следующем УТЭ-1 году начинаются основные соревнования (региональные Первенства), по результатам которых проводится отбор участников Первенства России (одно из главных квалификационных соревнований в детско-юношеском бейсболе). В связи с этим на ЭНП-3 активно продолжается формирование индивидуальной техники и тактики игроков на фоне совершенствования технико-тактических знаний, умений и навыков, приближая

использование различных приемов и действий к условиям соревновательной деятельности. Более часто в учебно-тренировочном процессе применяются игровые и соревновательные упражнения, а также двусторонняя игра в бейсбол.

4.2 Рекомендации по организации и проведению групповых учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки спортсмена

Для формирования высококвалифицированного бейсболиста средства учебно-тренировочного процесса направлены на развитие и совершенствование всех видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, технико-тактической, психологической и интегральной. Все виды подготовки имеют свои особенности, необходимы и занимают важное место в системе подготовки игрока в бейсболе.

4.2.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах ЭНП проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст юных спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по начальной тренировке по бейсболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно научить спортсменов получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Бейсбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по бейсболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры

и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Теоретическая подготовка должна вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике: как на учебно-тренировочных занятиях, так и в соревнованиях.

Учебно-тематический план, включает тематику теоретической подготовки бейсболистов разного возраста и квалификации. Ознакомиться с примерным учебно-тематическим планом по теоретической подготовке бейсболистов можно в приложении №5 к методическим рекомендациям.

4.2.2 Физическая подготовка

Современный бейсбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – ОФП и СФП. Занятия по ОФП и СФП проводят на всех этапах спортивной подготовки бейсболистов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы различных видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие бейсболиста.

Следует отметить, что с каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

Задачи ОФП:

Основной задачей ОФП бейсболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Указанные задачи реализуются в ходе обще подготовительного этапа подготовительного периода, а также в переходном периоде годичного цикла спортивной подготовки юных бейсболистов. Решение данных задач главным образом осуществляется в процессе воспитания таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Строевые упражнения

Стандартные построения — 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, различные варианты расчета в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановки. Изменение скорости движения строя.

Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса

Выполняются одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, сгибания, разгибания, отведения и приведения, а также повороты, маховые и круговые движения в основной стойке, во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища

Делаются наклоны, повороты головы, для формирования правильной осанки — наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движение ног «ножницы» в положении лежа на спине и т.д.

Упражнения для ног

Бег с изменением направления и скорости. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе, ходьба на носках и пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни. Выпады вперед и спиной, приставными шагам, пружинистые покачивания в выпаде. Перенос тела на носки, приседания, разведения ног в стороны, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Прыжки на месте и в движении (до 30 метров), тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Упражнения для всех групп мышц

Могут выполняться без предметов и с предметами. С предметами выполняются с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей) и т.д.

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 с набивными мячами. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания (для юношей).

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. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег: 20 м, 30 м, 50 м, 60 м, повторный бег — два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество

препятствий от 4 до 10).

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, «выкручивания» 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 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 (конусов, 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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастических снарядах гимнастические скамейки: прыжки на скамейку, с перепрыгиванием, на месте и с продвижением вперед; шведская стенка; перекладина; брусья; гимнастические маты.

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 (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Спортивные и подвижные игры

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: ти-бол, слоу-питч, коуч-питч, бейсбол-5, софтбол, лапта, мини-футбол, пионербол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон, плавание и др.

Подвижные игры с элементами бейсбола направленные на: отбивание, защиту, бег по базам, комбинированные игры, технико-тактические игры.

Общеразвивающие подвижные игры: «гонка мячей», салки (пятнашки), «невод», «метко в цель», «подвижная цель», эстафета с бегом, эстафета с прыжками, «мяч среднему», «охотники и утки», «перестрелка», перетягивание через черту, «вызывай смену», эстафета с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом,

«ловцы», «борьба за мяч», «мяч ловцу», перетягивание, «катающаяся мишень» и др.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике бейсбола.

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Упражнения для развития быстроты движения

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед (по сигналу, преимущественно зрительному). Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещением. 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. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2–3 м. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития скорости

Упражнения: бег спиной вперед, боком, приставными шагами, спиной-боком, бег в гору и под гору, по песку, по неглубокой воде, глубокому снегу, бег по ломаной линии, бег с остановкой по сигналу, бег с отягощением (пояс). Различные варианты челночного бега: 6х3 м, 6х5 м, 6х6 м, 3х10 м, 6х10 м, 10х10 м, 10х18 м.

Упражнения с конусами

Упражнения с использованием 2, 4, 6 конусов — бег вперед, спиной, приставным шагом — боком правым, левым. Упражнения: «конверт», «солнышко», «ёлочка». Упражнение-тест 5–10–5 (м).

Упражнения на координацию движения

- Упражнения на «координационной лестнице». Движения — частота, подскоки, прыжки с разворотами и т. д. Направления — движение прямо лицом вперед, движение прямо спиной вперед (с 10 лет); движение прямо правым боком вперед, затем левым боком; движение в стороны лицом вперед, затем спиной вперед (с 10 лет); движение крестным шагом вперед, движение правым боком, затем левым в сторону и т. д.

- Упражнения на степах. Движения вперед, в сторону, с разворотами, с прыжками через ступени и т. д.

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 любого 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. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, ловли, передачи, бросков с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Упражнения с бейсбольными или теннисными мячами с партнером. Прием прямого мяча с короткого, с длинного отскока, с правой и с левой стороны; прием мяча с лета, используя 1 или 2 мяча; прием мяча с лета при броске снизу, прием с лета с разворотом на 180° (вариант 1 — разворот через грудь, 2 — разворот через спину); прием — разворот на 90° — возврат. Катание мяча находящемуся лицом друг к другу партнеру, прием мяча с разворотом, исходное положение спиной к партнеру (по сигналу); прием мяча от стены, партнер находится за спиной; прием мяча в движении и другие упражнения. Варианты упражнений (количество раз и серий) зависят от уровня подготовки спортсмена.

Упражнения для развития прыгучести

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке — одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

- Упражнения с использованием барьеров. Порядок выполнения прыжковых упражнений: перешагивания через барьеры, прыжки с подскоком, без подскока, прыжки вперед, прыжки боком правым, левым. Бег через барьеры. Прыжки через барьеры с ускорением вперед. Прыжки через барьеры с ускорением, затем опять прыжки, опять ускорения и т. д. Прыжки на одной ноге, на двух ногах через невысокие барьеры. Рекомендуемая высота барьеров: 18 см, 25 см, 45 см.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков

- *Упражнения без предметов.* Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. 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 с предметами. Упражнения с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа лицом на спине на скамейке. Метание и выбрасывание мячей одной и двумя руками, различного веса и объема (от теннисного, набивного мяча весом от 100 г до 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание утяжеленного теннисного мяча (набитого дробью) за счет движения кисти, метание камней, метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Падение

на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча снизу, сверху, сбоку, спиной. Передачи партнеру набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность (соревнование). Броски в стену и ловля. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, по квадрату, по кругу.

- Упражнения на технику броска. Имитация броска с полотенцем. Индивидуально, с партнером. На счет тренера «1, 2, 3». Упражнения на баланс. Имитация броска с полотенцем игроками позиции питчера на счет «1, 2, 3, 4, 5». И т. д.

- Упражнения с тренажером-амортизатором «Питчер» (бейсбольный мяч на резинке) для развития и укрепления связок и мышц локтя и плеча. Положение туловища к стене: спиной, лицом, боком справа и слева, в наклоне (лицом и спиной). Последовательность выполнения данных упражнений: на кисть, предплечье, локоть, плечо. Рекомендуются делать на обе руки одинаковое количество повторений.

- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а обучающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при броске.

- Упражнения для развития и укрепления плечевого пояса: подъем рук с небольшим грузом (до 0,5 кг) или мячей (по два бейсбольных мяча в каждой руке) вперед, в сторону, вверх, в наклоне, с выкручиванием кистей и т. д. (количество повторений 10–20 раз).

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем.

Упражнения в круговой тренировке с предметами и без предметов

Варианты круговой тренировки: специальная, скоростно-силовая, силовая.

Упражнения на развитие силы при отбивании мяча (упражнения для развития и укрепления мышц и связок предплечья, кисти и укрепления лучезапястного сустава).

- Упражнения: сжимание теннисного (резинового) мяча; с кистевым эспандером; с гантелями для кистей рук; поднимание и опускание биты вверх-вниз, в стороны, используя только работу кисти; многократные толкания набивного мяча в стену (исходное положение — стоя лицом к стене, руки расположеныверху

с набивным мячом, расстояние от мяча до стены 20 см); вращательные движения медленно и быстро с утяжеленной битой за головой, имитация ударов битой, утяжеленной битой по мячу, по автомобильной шине.

- Упражнения с тренажером-амортизатором «Баттер» для развития силы отбивания мяча и правильной техники выведения биты на мяч. Тренажер представляет собой короткую битку на резинке. Имитация с тренажером «Баттер»: выведение биты вдоль тела вперед (имитация делается сидя на одном колене или стоя, руки находятся в исходном положении как при отбивании). Порядок выполнения упражнений: исходное положение — сидя на колене производится выведение тренажера поочередно правой, левой рукой, двумя руками; так же повторяется из положения стоя. Количество повторений от 10 до 20 раз.

Упражнения для развития техники

- имитационные упражнения на технику отбивания мяча на счет тренера. Имитация удара с битой на счет тренера «1, 2, 3, 4», имитация удара на ближний мяч, центр, дальний мяч, отработка удара «подставка» на счет «1, 2, 3» тренера;

- имитационные упражнения на технику броска на счет тренера для питчера, кетчера, игроков квадрата, аутфилда. Имитация различных бросков на счет «1, 2, 3» и без счета тренера;

- имитационные упражнения на технику приема роллинга и флая на счет тренера для питчера, кетчера, игроков квадрата, аутфилда. Имитация приема и ловли мяча (роллингов, флая, прямого мяча) на счет «1, 2, 3» и без счета тренера.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры с элементами бейсбола, упрощенный бейсбол (ти-бол, коуч-питч, слоу питч, бейсбол-5), подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных качеств, различные варианты игры салочки, специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности бейсболиста.

ВАЖНО!

Основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами 8-11 лет должно уделяться всесторонней физической подготовке. Особое внимание уделять мышцам живота, туловища, задней поверхности бедра и верхних конечностей. В данном возрасте наиболее благоприятные условия имеются для работы над гибкостью и ловкостью. Поэтому целесообразно применять больше акробатических упражнений, сочетая их с метаниями и передачами мяча (теннисным, воздушным шариком, волейбольным, резиновым, фитбол не более 1,5 кг и др.). Широко использовать различные варианты жонглирования и упражнения в перемещениях и перебрасываниях мяча. Обязательно в занятия включаются подвижные игры и корригирующие упражнения, предупреждающие патологические изменения.

Развитие основных физических качеств базируется на сенситивных периодах.

ВАЖНО!

Физическая подготовка бейсболиста 8-11 лет – это фундамент для дальнейшей подготовки высококвалифицированного спортсмена. Основные задачи физической подготовки спортсменов младшего школьного возраста – это всестороннее гармоничное развитие, широкий круг двигательных умений и навыков, устойчивый интерес к занятиям по бейсболу. Для достижения поставленных задач рекомендуется использовать разнообразные средства и методы общей и специальной физической подготовки, не ограничиваясь спецификой избранного вида спорта, т.е. добавлять упражнения, заимствованные из других видов спорта и эффективно развивающие, нужные для бейсболиста, способности.

4.2.3 Техническая и технико-тактическая подготовка

Направленность технической подготовки определяют современные тенденции развития игры. Планируемых, высоких показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

- владеть всеми известными современному бейсболу приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности, в разном их количестве, в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного, а разнообразие игровых действий создается за счет использования игроком, как самих приемов, так и их различных сочетаний, позволяющих гибко и вариативно вести игру;
- владеть комплексом приемов, которыми приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам и выполнять их нестандартно и с наибольшим эффектом. Острокомбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, мышление, способность оценить ситуацию и др.) и четкого разграничения функций;
- постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность. Совершенствование точности и качества выполнения техники основных приемов необходимо на всех этапах становления бейсболистов.

ВАЖНО!

Основной заказчик уровня технической подготовки – сама игра. Поэтому весь процесс учебно-тренировочного занятия должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к способностям спортсмена, обеспечивающим ведение борьбы в условиях возрастающего сопротивления.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего учебно-тренировочного процесса. На разных этапах спортивной подготовки перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения. Задачи совершенствования техники изменяются с возрастом и квалификацией бейсболиста.

Направленность технической подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе бейсболиста можно условно разбить на три этапа:

1 этап – начальной постановки техники (начальное разучивание приема);

2 этап – стабилизация ее и совершенствование (углубленное детализированное разучивание);

3 этап – достижение высшего спортивного мастерства (закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия).

Правильную начальную постановку техники, как и всестороннюю физическую подготовку следует рассматривать как фундамент высоких спортивных результатов. Этот период подготовки играет решающую роль для дальнейшей деятельности спортсмена: от тщательности и всесторонности проделанной работы зависит возможность и темпы дальнейшего прогресса.

Главной задачей данного этапа является становление техники, т.е. формирование системы движений путем овладения важными закономерностями выполнения основных технических приемов игры.

Для этого необходимо:

- использовать естественные движения (бег, прыжки, метания) и уточнить их соответствие с требованиями игры;
- овладеть механизмами двигательных навыков при выполнении основных приемов современной техники;
- соединить известные и изученные движения в новые сочетания, составляющие основу многообразия действий бейсболиста;
- научиться применять изученные приемы в условиях игры.

Обучение приемам техники связано с формированием конкретных навыков, составляющих определенную структуру движений.

ВАЖНО!

Начинать обучать каждому отдельному приему в самых простых условиях его выполнения, с последующим, постепенным усложнением этих условий за счет изменения направления, скорости движения; увеличения дистанции; применение различных сочетаний приемов; введение пассивного, а далее и активного противодействия. Первично осваиваются приемы нападения, потом соответствующие приемы защиты. Параллельно изучается несколько приемов – в начале порознь, а затем сочетание между собой. В этот период не обязательно доводить каждый прием до навыка. Тщательно осваиваются основные приемы и главные способы их осуществления. Второстепенные способы могут быть освоены до уровня умения, а встречающиеся редко нужны только для ознакомления.

Рекомендации

Выбирая прием или способ для изучения, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному», а последовательность в решении педагогических задач осуществлять в соответствии с общей схемой изучения приема. Подбор упражнений ведется в соответствии с правилами «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному».

Быстрое овладение основными движениями зависит от определенной последовательности постановки педагогических задач:

- освоить правильное исходное положение;

- узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы их направления и согласованности;

- добиться выполнения движений по оптимальным амплитудам при самостоятельных действиях обучающихся произвольным, удобным для него темпе;

- достичь точности в структуре движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения обстановку нужно усложнить, чтобы подвести обучающихся к применению приема в самой простой игровой ситуации. На технику движений следует обращать внимание на всех этапах спортивной подготовки и уделять ей достаточно внимания. Однако следует отметить, что доля технической подготовки бейсболиста снижается по мере роста спортивной квалификации игрока в сторону увеличения технико-тактической и интегральной подготовки.

В данной части программы рассматривается техническая подготовка бейсболистов для игры на различных позициях в защите и нападении.

Каждый спортсмен на ЭНП проходит обучение азам и основным элементам техники в бейсболе. На следующих этапах спортивной подготовки спортсмены закрепляют освоенный материал и навыки, приобретают новые и совершенствуют техническое мастерство.

Техническая подготовка юного бейсболиста оценивается приобретенными навыками и владением техническими элементами и игрой на определенной позиции. Для определения игровой позиции бейсболиста, игроку необходимо знать и уметь выполнять базовые технические навыки на каждой игровой позиции.

Техническая подготовка этапа начальной подготовки

Позиция – кетчер:

- знать безопасное расположение кетчера от бьющего;
- занимать позиции в доме при броске питчером в дом;
- владеть простой системой подачи сигналов питчеру;
- страховать игрока первой базы при броске игроков квадрата на первую базу;
- уметь принимать броски от питчера;
- выполнять броски на каждую базу;
- уметь блокировать мячи от земли перед домом;
- выполнять прием – подбор бантов с последующим броском на первую базу: в зоне дома, в сторону первой и третьей баз;
- владеть техникой ловли флая на фал-территории позади и спереди дома;
- владеть набором основных игровых ситуаций: аут в доме, дабл-плэй, страховка первой базы, занимать позицию кетчера в зоне дома при приеме мяча на осаливание.

Позиция – питчер:

- знать основные позиции питчера: винд-ап и сет;
- знать хват мяча, знать разминку бросковой руки;
- владеть техникой броска прямого мяча и работать над контролем броска;
- работать как полевой игрок – инфилдер, участвовать в рандауне (загоне);
- быть готовым к ловле мяча после броска в дом;
- осуществлять прием бантов и роллингов с броском на первую и вторую базы;
- делать страховку первой базы при роллингах в левую сторону;

– знать, как страховать за домом и за третьей базой при бросках от аутфилдеров.

Позиция – игрок первой базы:

- знать расположение в зоне первой базы и на базе;
- уметь располагаться на базе и принимать мяч от инфилдеров (прямых мячей и в сторону);
- выполнять прием роллингов (уметь самому делать аут на первой базе, делать передачи на базы, знать, как блокировать мяч);
- принимать бант с дальнейшим броском на первую и вторую базы;
- ловить флай в поле и на фал-территории;
- знать игровую территорию первой базы при ловле флая;
- знать действия при игре дабл-плэй на второй базе после приема прямого роллинга и в правую сторону;
- взаимодействовать в защите с питчером при ударе в сторону первой базы;
- знать другие важные ситуации на первой базе.

Позиция – игрок второй базы:

- уметь выполнять прием роллинга с последующим броском на первую базу;
- уметь самому делать аут на второй базе при ситуации форс-аута (вынужденной игры);
- делать передачу дабл-плэй при приеме прямого роллинга (лопаткой, и с разворотом);
- делать прием мяча от шорт-стопа и разворот с броском на первую базу при игре дабл-плэй;
- владеть навыками ловли флаев;
- знать позиции и расположение на второй базе после бросков от аутфилдеров и других игровых ситуаций.

Позиция – игрок третьей базы:

- знать расположение игрока в зоне третьей базы после бросков от аутфилдеров и в других игровых ситуациях;
- выполнять прием прямых роллингов с последующим броском на первую базу;
- выполнять прием роллинга и делать самостоятельно аут на третьей базе при вынужденной игре;
- выполнять передачу игроку второй базы на дабл-плэй;
- выполнять дабл-плэй, наступая на третью базу, с броском на первую базу;
- выполнять бант и бросок на первую базу;
- выполнять ловлю флая.

Позиция – шорт-стоп:

- знать позицию и расположение на второй базе;
- выполнять прием роллинга с броском на первую базу;
- делать после прямого роллинга передачу игроку второй базы на дабл-плэй (лопаткой, сбоку);
- выполнять разворот на второй базе и бросок на первую базу при игре дабл-

плэй после приема мяча от шорт-стопа или игрока третьей базы;

- выполнять ловлю флая в зоне шорт-стопа;
- знать позицию и расположение на второй базе после бросков от аутфилдеров и в других игровых ситуациях.

Позиция – аутфилдер:

- выполнять ловлю флая при ударе на позицию аутфилдера; тренировать ловлю флая с набеганием вперед, в стороны, ловля флая по позиции и в движении;
- делать броски через маяк после приема флая или роллинга на вторую базу, третью базу и дом;
- знать, как блокировать роллинг;
- страховать игроков квадрата и аутфилдера.

Бьющий:

- сделать правильный выбор биты по размеру и весу;
- уметь отбивать прямые броски;
- знать свою зону страйка;
- тренировать отбивание с подставки, в сетку с накидки сбоку, с короткого расстояния и др.;
- знать технику удара бант, уметь делать жертвенный бант;
- тренировать другие виды бантов.

Бег по базам:

- правильно выполнять бег по базам: бег от дома до первой базы после свинга, бег от первой базы до второй и третьей базы, бег от второй базы до дома, бег с третьей базы до дома после ловли дальнего флая;
- знать момент схода с базы;
- уметь делать слайды вперед ногами;
- знать, как безопасно делать слайд в базу;
- уметь возвращаться на базу вперед ногами.

Игры:

- применять игры в тренировках на малом квадрате: ти-бол, слоу-питч, коуч-питч, бейсбол.

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа

Позиция – кетчер:

- занимать позицию в доме при правостороннем и левостороннем бьющем;
- владеть и управлять системой подачи сигналов для питчера;
- совершенствовать технику бега на первую базу при страховке;
- работать над техникой бега от дома до первой базы для страховки с кетчерской амуницией;
- ловить и обрабатывать броски от питчера в дальнюю и ближнюю зоны, в низкую и высокую зоны;
- владеть техникой бросков по базам при правостороннем и левостороннем бьющем;
- уметь блокировать мячи от земли перед домом и в стороны;
- владеть техникой приема – подбор бантов с последующим броском на базы:

в зоне дома, в сторону первой и третьей баз;

- уметь ловить флай на игровой и фал-территории (позади и спереди дома);
- знать приоритет при ловле флаев;
- руководить голосом игроками квадрата;
- реагировать на другие важные игровые ситуаций (страховка первой и третьей

базы);

- делать бросок питчеру в дом после бросков пас-бол или «дикий бросок».

Позиция – питчер:

- выполнять броски из позиции винд-ап и сет;
- применять и использовать броски чейндж-ап (со сменой скорости), курв-бол;
- владеть механикой основных бросков и работать над контролем этих

бросков;

- делать разворот и бросок на базы пик-офф;
- уметь работать как полевой игрок – инфилдер;
- делать прием бантов и бросок на базы: первая, вторая, третья базы и дом;
- выполнять прием роллингов с последующим броском на базы;
- уметь страховать позади третьей базы и дома;
- выполнять специальные броски на питч-аут и ВВ* – преднамеренно бросить

мяч вне зоны страйка.

Позиция – игрок первой базы:

- принимать высокие броски перед базой и сходить с базы после ловли;
- владеть приемом роллингов;
- блокировать при приеме сильного роллинга в землю;
- уметь выполнять подбор банта и делать броски на базу (первая, вторая, третья

базы и дом);

- выполнять ловлю флая за спину, против солнца, близко к забору;
- знать приоритет при ловле флаев;
- отрабатывать дабл-плэй при ударах прямого мяча и в стороны;
- выполнять осаливание бегущего после броска питчера на пик-офф; уметь

придерживать бегущего на базе;

- уметь выстраивать маяк при бросках в дом от правого и центрального

аутфилдеров;

- взаимодействовать в защите с игроками второй базы и питчером при ударе

на первую базу;

- выполнять другие важные игровые ситуации на первой базе; предупреждать

кетчера при краже бегущего с первой на вторую базу.

Позиция – игрок второй базы:

- принимать медленный роллинг с набеганием на мяч и с последующим

броском на первую базу;

- делать передачу шорт-стопа на дабл-плэй: лопаткой, с разворотом,

вывернутой рукой, с разворотом через плечо с ловушкой;

- делать прием мяча от шорт-стопа на второй базе и разворот на первую базу

при дабл-плэй: развороты через базу и от базы;

- ловить флаи при ударе в стороны и за спину;
- знать приоритет при ловле флаев;
- знать свою игровую территорию и позицию в зоне второй базы;
- уметь придерживать бегущего на базе, страховать первую и вторую базы при бросках кетчера и питчера, страховать питчера после броска кетчера, взаимодействовать при игре в маяк, согласовывать тактические действия при бантах с игроками на базах.

Позиция – игрок третьей базы:

- знать позицию и расположение на третьей базе: при развороте питчера пик-офф и при краже базы;
- владеть приемом всех видов роллингов с бросками на базы;
- уметь блокировать мяч при приеме сильного роллинга;
- владеть приемом передачи игроку второй базы на дабл-плэй и наступить на третью базу и бросить на первую;
- владеть приемом банта с броском на первую базу;
- владеть приемами ловли флая в зоне третьей базы;
- знать приоритет при ловле флаев;
- уметь придерживать бегущего на третьей базе;
- уметь делать маяк при броске в дом от аутфилда.

Позиция – шорт-стоп:

- знать позицию и расположение на второй базе при развороте питчера пик-офф и при краже базы;
- уметь принимать роллинги: прямой роллинг и по сторонам, медленный мяч с броском на первую базу, находясь внутри квадрата с броском в дом;
- делать передачу игроку второй базы на дабл-плэй (лопаткой, сбоку, «пистолет», с разворотом через плечо с ловушкой);
- делать дабл-плэй — прием мяча от игрока второй базы и разворот с броском на первую базу от игроков квадрата (развороты — через базу и с внутренней стороны базы);
- уметь делать дабл-плэй самостоятельно;
- знать свою игровую территорию при приеме флая, прием флая во всех направлениях (за спину, по сторонам и в зоне за третьей базой);
- уметь выстраивать маяк при бросках от аутфилда на вторую и третью базы или в дом.

Позиция – аутфилдер:

- принимать флаи во все стороны;
- уметь определять траекторию полета мяч – линия, а также выбирать позицию, чтобы солнце не мешало ловле мяча;
- делать точные броски в маяк;
- принимать роллинги во все стороны;
- уметь блокировать сильные роллинги;
- страховать других аутфилдеров;
- учитывать направления ветра и расположение солнца при выборе позиции

и ловле мяча;

- знать приоритет при ловле флаев.

Бьющий:

- знать механику отбивания по фазам;
- работать над техникой отбивания в свою сторону, в центр поля, в оппозицию (не в свою сторону);
- знать траекторию полета крученого броска, броска чейндж-ап;
- знать технику отбивания «хит-энд-ран»;
- применять методы самостоятельной работы по станциям во время тренировки: упражнения отбивание в сетку, с подставки, «игра в перец» и др.;
- знать технику бантов;
- выполнять жертвенный бант, бант на хит, сквиз-плэй, показать бант и ударить.

Бег по базам:

- регулярно тренировать бег по базам;
- делать правильно забегание с первой на вторую базу;
- знать отход с первой, второй и третьей баз;
- знать момент старта схода с базы;
- выполнять кражу второй базы и третьей базы;
- уметь передвигаться с одной базы на другую при далеком флае;
- знать момент старта при хит-энд-ран;
- уметь делать слайды вперед ногами и вперед руками;
- знать, как возвращаться на базу вперед руками в падении и вперед ногами.

Игры:

- применять игры в тренировках на большом квадрате: ти-бол, коуч-питч, бейсбол.

Техническая подготовка этапа совершенствования спортивного мастерства

Позиция – кетчер:

- занимать позицию позади дома;
- работать с комбинациями по знакам вместе с тренером;
- работать над техникой бега от дома до первой базы для страховки с кетчерской амуницией;
- работать над механикой ловли мяча от питчера (углубленно работать с элементами, которые проходили в младших возрастных категориях);
- знать механику бросков на базы;
- выполнять броски на вторую и третью базы при краже;
- совершенствовать блокировку мяча за домом, перед домом, по сторонам;
- совершенствовать технику приема бантов и технику броска на базы (особенно при приеме бантов в сторону первой и третьей баз);
- ловить флай на фал-территории (во всех направлениях, включая флай рядом с забором);
- реагировать на другие важные ситуации: делать аут в доме с осаливанием

бегущего, делать дабл-плэй, страховать первую и третью базы.

Позиция – питчер:

- совершенствовать броски из позиций винд-ап и сет; знать механику броска из этих позиций;
- знать разминку бросковой руки перед игрой;
- владеть другими видами неосновных бросков (броски с уменьшением скорости, со сменой скорости);
- работать над техникой типа подач курв-бол, чейндж-ап и работать над контролем этих бросков;
- выполнять и разнообразить арсенал разворотов пик-офф на базы;
- совершенствовать игру в защите как полевой игрок, участвовать в рандауне (загоне);
- совершенствовать прием роллингов и прием бантов с последующим броском на базы и дом;
- взаимодействовать с игроками в защите при ситуациях дабл-плэй;
- уметь делать апелляции.

Позиция – игрок первой базы:

- выполнять технику движения (перемещение) после броска питчера;
- совершенствовать прием мячей с отскоком после бросков инфилдеров;
- уметь принимать все виды роллингов;
- отрабатывать взаимодействия с игроками квадрата и технику приема банта с броском на базы и в дом;
- взаимодействовать при флае с игроками квадрата и аутфилда;
- взаимодействовать с игроками в защите при ситуациях дабл-плэй;
- выполнять пик-офф бегущего на первой базе после броска питчера;
- взаимодействовать при игре в маяк при бросках в дом от аутфилдеров;
- взаимодействовать в защите с игроками второй базы и питчером при ударе в сторону первой и второй баз;
- делать апелляции, если бегущий не наступил на базу;
- выполнять другие важные игровые ситуации на первой базе.

Позиция – игрок второй базы:

- уметь принимать стандартные роллинги, медленные роллинги с набеганием и последующим броском на первую базу или в дом;
- совершенствовать действия на дабл-плэй при приеме роллингов и передаче мяча на вторую базу и прием мяча от шорт-стопа и разворот на второй базе с броском на первую базу;
- делать дабл-плэй с осаливанием бегущего между базами и броском на первую базу;
- уметь ловить флаи при ударе за спину, по сторонам и в зоне за первой базой;
- уметь занимать позицию и расположение в зоне второй базы при развороте питчера, при краже или двойной краже;
- взаимодействовать с игроками защиты при игровых ситуациях двойной кражи;

– взаимодействовать с игроками защиты при игровых ситуациях, когда 12-я и 1–3-я базы заняты;

– уметь делать апелляции, если бегущий не наступил на базу.

Позиция – игрок третьей базы:

– знать расположение на базе и применять в игре: после бросков от аутфилдеров, при краже базы или двойной краже, при броске от питчера на ловлю, бегущего пик-офф, при игре против очка;

– работать над улучшением техники приема всех видов роллингов с бросками на базы;

– продолжать совершенствовать прием и бросок на дабл-плэй;

– принимать бант с броском в дом при игре сквиз-плэй;

– совершенствовать прием флаев за спину и в зоне фал-территории;

– занимать позиции на третьей базе при краже при броске кетчером на кражу питч-аут;

– выстраивать маяк при бросках в дом от аутфилдеров.

Позиция – шорт-стоп:

– знать механику движения при приеме роллинга; совершенствовать технику приема, передачи и броска мяча, которые проходили в младших категориях;

– отрабатывать прием роллинга в падении с дальнейшим броском на первую базу;

– выполнять броски на дабл-плэй при приеме прямого роллинга и по сторонам;

– уметь делать развороты на дабл-плэй — через базу и с внутренней стороны базы;

– уметь ловить флаи за спину, по сторонам и в зоне за третьей базой;

– взаимодействовать при игре в маяк при бросках на вторую, третью базы и в дом от аутфилдеров.

Позиция – аутфилдер:

– отрабатывать ловлю флаев во все стороны;

– уметь ловить флаи за спину;

– знать свою игровую территорию и силу своего броска;

– делать броски в двойной маяк;

– регулярно работать над приемом роллингов;

– страховать базы;

– уметь ловить флай против солнца и у забора;

– определять отскок мяча от забора.

Позиция – бьющий:

– уметь отбивать во все зоны игрового поля;

– выполнять отбивание прямого мяча в дальнюю зону, крученого броска, броска чейндж-ап;

– регулярно отбивать хит-энд-ран;

– тренировать ситуационное отбивание;

– тренироваться по станциям: с подставки, в сетку с накидки сбоку, с короткого расстояния спереди, с питчер-машины, с питчера и др.;

- уметь отбивать все видов бантов;
- отрабатывать ситуации сквиз-плэй;
- уметь выполнять банты.

Бег по базам:

- регулярно тренировать технику бега по базам;
- правильно выполнять отход с первой, второй и третьей баз;
- знать момент старта на следующую базу;
- применять все виды кражи, в том числе двойные кражи;
- выполнять задания по знакам тренера;
- правильно выполнять старт при хит-энд-ран, сквиз-плэй;
- знать, как безопасно делать слайд в базу; питч-аут (бросок вне зоны страйка);
- выполнять броски на базу по заданию при краже баз и при игровой ситуации 1–3-й базах занятых и т. д. (после показа сигнала кетчером или игроком защиты);
- владеть в совершенстве блокировкой мяча за домом, перед домом, по сторонам;
- выполнять технично прием всех видов бантов: перед домом с броском на первую и вторую базы, в сторону третьей базы и броском на все базы, в сторону первой базы и броском на все базы;
- уметь ловить флаи: во всех направлениях, ловля флая у забора, ловля флая в слайде;
- знать зону своей игровой территории;
- делать апелляции, если бегущий не наступил на дом.

Позиция – питчер:

- совершенствовать другие виды бросков из позиций винд-ап и сет, знать механику броска из этих позиций;
- совершенствовать механику бросков: прямых и крученых, чейндж-ап и других специальных бросков;
- применять и использовать в игре броски: прямые и крученые, чейндж-ап и другие специальные броски;
- работать над контролем этих бросков;
- применять хват мяча при крученых и других бросках;
- выполнять развороты на все базы и синхронизировать коллективные действия вместе с игроками защиты: шорт-стоп и 2В, 1В и 3В, можно использовать сигналы через кетчера;
- принимать банты: прямо на питчера и по сторонам с бросками на все базы;
- принимать роллинги с последующими бросками на все базы, а также принимать сильные и укороченные удары;
- страховать базы: первую базу, дом после «дикого броска» или пас-бол, дом и на третью базу при бросках аутфилдеров.

Позиция – игрок первой базы:

- занимать позицию на первой базе для приема мяча; принимать мячи, летящие прямо, в сторону, высокие и далеко от базы с дальнейшим осаливанием бегущего;
- совершенствовать прием регулярных роллингов и нестандартных: при

блокировке сильного мяча, при приеме роллингов, когда игроки находятся внутри квадрата, при приеме роллингов в падении;

- уметь принимать бант и бросать на базы при игровых ситуациях с игроками на базах;

- в совершенстве владеть приемом удара флай во всех направлениях, на фал-территории, против солнца, в падении, рядом с забором;

- совершенствовать взаимодействия при игре дабл-плэй;

- выполнять пик-офф бегущего на первой базе после броска питчера при бегущих на первой и второй базах или первой, второй, третьей базах;

- отрабатывать взаимодействия в защите при маяке;

- совершенствовать взаимодействия в защите с игроками второй базы и питчером при ударе в сторону первой и второй баз;

- реагировать на другие важные ситуации: уметь придерживать бегущего на базе, движения и перемещения после броска питчера, взаимодействия при игре в маяк, взаимодействия с игроками квадрата при рандауне;

- делать апелляции, если бегущий не наступил на базу.

Позиция – игрок второй базы:

- принимать все виды роллингов: прямого роллинга и по сторонам; прием роллинга, когда игроки квадрата находятся внутри, с броском в дом; прием медленного мяча с броском на первую базу; прием в падении и прием роллинга за первой базой;

- владеть приемом роллинга и передачей мяча на дабл-плэй при приеме прямого роллинга и по сторонам, и при приеме роллингов внутри квадрата и игре дабл-плэй в доме с кетчером;

- выполнять развороты при дабл-плэй с последующим броском на первую базу, уметь делать дабл-плэй с осаливанием бегущего между первой и второй базами;

- ловить флаи во всех направлениях, знать свою игровую территорию и ловить удар-линия в падении;

- выполнять действия и знать расположение игрока на базе: при осаливании бегущего, после бросков от аутфилдеров, при краже базы или двойной краже, при развороте питчера на базу, при ловле бегущего, страховка первой и второй баз при жертвенном банте с игроками на базах и при поздней краже;

- выполнять другие важные игровые ситуации: контролировать бегущих на базе, делать апелляции.

Позиция – игрок третьей базы:

- совершенствовать технику приема всех видов роллингов с бросками на базы;

- совершенствовать взаимодействия с игроками квадрата при игре дабл-плэй: 3В-2В-1В, 3В-3В-1В, 3В-С-1В;

- принимать банты с броском на базы, уметь действовать при игровой ситуации сквиз-плэй, ловить мяч после банта с воздуха в падении;

- ловить флаи во всех направлениях, знать свою игровую территорию; ловить флай рядом с забором;

- выполнять другие важные ситуации: контролировать бегущего на базе; уметь придерживать бегущего на базе; взаимодействовать при игре в маяк; согласовывать

тактические действия при игре удара бант с игроками на базах; взаимодействовать с игроками квадрата при рандауне, делать апелляции.

Позиция – шорт-стоп:

- совершенствовать все виды приемов роллинга;
- ловить мячи в падении; принимать роллинги между игроком третьей базы и шорт-стопом с броском на третью базу и на первую базу;
- прием роллингов внутри квадрата;
- совершенствовать взаимодействие с игроками квадрата при игре дабл-плэй;
- ловить флаи во всех направлениях; знать свою игровую территорию; принимать флаи в падении;
- другие важные игровые ситуации: контролировать бегущих, уметь придерживать бегущего на базе, страховка второй и третьей базы при бросках кетчера и питчера, взаимодействия при игре в маяк, тактические действия при бантах с игроками на базах и при краже с игроками на базах, взаимодействия с игроками квадрата при рандауне, делать апелляции.

Позиция – аутфилдер:

- совершенствовать ловлю флаев и линий во всех направлениях: против солнца, у забора, между двумя или тремя игроками, ловля в падении;
- бросать на базы с одним отскоком и без, бросать на базы через маяк;
- принимать роллинги: впереди и по сторонам, блокировать роллинги, с набеганием на мяч вперед и по сторонам;
- знать другие важные ситуации: страховки баз, страховка других игроков и т.д.;
- ловить мячи у забора и принимать мячи от забора.

Позиция – бьющий:

- знать механику отбивания; знать зону страйка;
- уметь отбивать во все зоны игрового поля по заданию;
- уметь отбивать различные виды бросков: прямые, крученые, чейндж-ап и др.;
- уметь отбивать хит-энд-ран на игре;
- применять в игре ситуационное отбивание;
- уметь отбивать с питчера для передвижения игрока с одной базы на другую: роллинги в центр поля, хит-энд-ран, ран-энд-хит, удар в оппозицию, далекий флай;
- выполнять банты: жертвенный бант, бант на хит (по третьей и первой базе, между третьей базой и питчером, между питчером и первой базой), показывать «бант и ударить», сквиз-плэй.

Бег по базам:

- выполнять технично бег по базам;
- уметь правильно выполнять отход и стартовать с первой, второй и третьей баз;
- уметь «читать» движение питчера, чтобы применять знания при краже баз;
- выполнять задания по знакам тренера;
- уметь определять возможность взятия следующей базы самостоятельно;
- уметь грамотно стартовать при хит-энд-ран, сквиз-плэй;

- уметь делать все виды слайдов, уметь мешать делать игрокам защиты при игре дабл-плэй;

- уметь возвращаться на базу вперед ногами и вперед руками в падении.

Игры:

- применять игры в тренировках на большом квадрате: коуч-питч, бейсбол.

Переходя на УТЭ, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов в защите: ловля мяча, прием роллингов и флаев, передачи мяча и броски на базы, и технических приемов нападения: спортсмены умеет отбивать мяч с подставки, слету, удар - подставку и выполнять передвижения по базам и слайд вперед ногами. А также выполнять броски из позиции питчера «сет» и «винд-ап». Игроки также освоили базовые элементы тактики в защите, а именно: расположение на позициях в основных игровых ситуациях при занятых базах - 0, 1, 2, 3, 1 и 2, 1 и 3 базах.

Техническая подготовка всех последующих УТЭ состоит из средств, которые будут способствовать более эффективному и результативному применению приемов техники в, постоянно меняющихся, игровых ситуациях. Данные упражнения постепенно формируют уровень технико-тактической готовности игрока противостоять обороне противника и уверенно раскрывать тактические задумки нападающей команды, предпринимая точные защитные действия, как индивидуальные, так и командные.

ВАЖНО!

Следует отметить, что на каждом последующем этапе спортивной подготовки уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру-преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения основных технических элементов, наиболее часто применяемых в условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения.

4.2.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает, прежде всего, «изучение различных игровых комбинаций, то есть заранее разученных и согласованных взаимодействий группы игроков или всей команды.

Средствами ведения игры в бейсбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику защиты и нападения. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП бейсболиста тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающегося для принятия им самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать

умение ориентироваться в пространстве игровой площадки в игре в защите при ловле мяча и последующем броске на базу и умение определять собственные скоростные способности в нападении при беге по базам и взятия дополнительной базы.

В связи с этим, основное внимание на учебно-тренировочных занятиях с детьми ЭНП уделяется обучению и совершенствованию индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении, используя тренировочные игры в коуч-питч.

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах ЭНП у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития бейсбола, универсального игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на ЭНП занимают эстафеты, подвижные и спортивные игры, которые могут выполняться как в классическом составе игроков команды, так и в расширенном.

ВАЖНО! Посредством подвижных игр и эстафет у игрока ЭНП формируется понимание своего места в команде, осознанное чувство партнеров и противников, а также умение взаимодействовать в коллективе на ограниченном пространстве – бейсбольной площадке (чувство пространства и времени).

ВАЖНО!

Тактическая подготовка бейсболиста включает решение 3 основных задачи:

1. Приобретение тактических знаний.
2. Формирование тактического мышления.
3. Усвоение тактических навыков и умений.

Тактическая подготовка ЭНП

Игровые ситуации в защите и нападении:

- взаимодействовать в защите при рандауне (загоне);
- знать простые игровые ситуации в защите при пустых базах и при игроках нападения на базах;
- тренировать правильные действия в защите при краже;
- взаимодействовать с игроками защиты при занятых базах с игроками нападения на первой и второй, первой и третьей базах.

Тактическая подготовка УТЭ

Игровые ситуации в защите и нападении:

- взаимодействовать с игроками квадрата в защите при рандауне (загоне);
- тренировать действия игроков защиты против жертвенного банта с игроком на первой базе и на первой и второй базе;
- тренировать правильные действия в защите при краже;
- отрабатывать действия игроков защиты при бегущих на первой и третьей базах занятых;
- тренировать правильные действия в защите и нападении при далеких ударах.

Тактическая подготовка этапа ССМ

Игровые ситуации в защите и в нападении:

- во время соревновательного периода еженедельно тренировать предигровую

разминку инфилд;

- отрабатывать правильные действия в защите при жертвенных бантах с игроками на базах;
- отрабатывать правильные действия в защите при всех видах кражи;
- тренировать игровые ситуации по заданию;
- отрабатывать правильные действия в защите и нападении при бегущих на первой и второй базах занятых, первой и третьей базах занятых, при далеких ударах;
- выполнять правильные действия в защите при рандауне (загон), при «диком броске» или пас-бол.

Тактическая подготовка этапа ВСМ

Игровые ситуации в защите и нападении:

- знать действия игрока на каждой игровой позиции; в совершенстве знать предигровую разминку инфилд;
- выполнять правильные действия в защите при жертвенных бантах с игроками на базах;
- выполнять правильные действия в защите при всех видах кражи;
- тренировать игровые ситуации по усложненному заданию;
- выполнять правильные действия в защите и нападении при бегущих на первой и второй занятых базах, первой и третьей занятых базах, при далеких ударах;
- правильно действовать в защите при рандауне (загоне), при «диком броске» или пас-бол;
- показывать и объяснять игровые схемы, анализировать игры.

В современном бейсболе ценность представляют игроки, которые обладают широким спектром индивидуальных тактических действий, позволяющих не только брать на себя инициативу в сложных игровых моментах, но и умело взаимодействовать в команде.

4.2.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов психических свойств и качеств (темперамент, способности, характер, потребности и др.) личности необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий бейсболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма. Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние

и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Организации, в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

ВАЖНО! Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на ЭНП становления бейсболистов следует сформировать правильную установку на отношение игрока к учебно-тренировочному процессу и на поведение игрока внутри коллектива (т.е. социализировать ребенка).

Психологическая подготовка в бейсболе включает два основных блока: готовность игрока к реализации учебно-тренировочного процесса и к участию в соревновательной деятельности.

Обучение техникам психологической подготовки осуществляется на учебно-тренировочном процессе: оптимизация психологических состояний, готовность переносить большие и чрезмерные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, адаптироваться к стресс-факторам спортивной деятельности, применять релаксационные мероприятия и упражнения для управления эмоциональными состояниями, способы управления соревновательной деятельностью, решение ситуационных задач, разбор игровых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях матча и т.д.

Также психологическая подготовка включает действия по формированию команды, оптимизации психологического климата в коллективе, воспитанию необходимых и значимых личностных качеств спортсменов, выявлению лидеров команды.

Доля и объем психологической подготовки возрастает с каждым последующим учебно-тренировочным годом.

4.2.6 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка – это игровая подготовка.

Так, использование подвижных игр в работе со спортсменами ЭНП способствует приобретению обучающегося начального опыта соревновательной деятельности.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки на ЭНП являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к бейсболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «1х1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в бейсбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд или подготовительные игры.

Интегральная подготовка бейсболистов на УТЭ направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации.

Средствами интегральной подготовки на УТЭ являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры.

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности бейсболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий бейсболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего

предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз, изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от бейсболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бейсбол» относятся: на ЭНП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП по виду спорта «бейсбол», без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.

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

- бейсбол;
- бейсбол-5 смешанный.

Бейсбол-5 смешанный – городская версия классических игр в бейсбол и софтбол. Это быстрая, молодая и динамичная дисциплина, которая следует тем же

основополагающим принципам, что и ее родительские дисциплины. В бейсбол-5 можно играть, где угодно, для этого требуется только резиновый мяч. В соревнованиях смешанного гендерного состава (микст) в команду, находящуюся на игровом поле, всегда должны входить минимум два спортсмена каждого пола.

Следует отметить доступность игры и правил для всех возрастов, а также возможность играть везде – зимой и летом, в любом дворе на улице и в спортивном зале.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бейсбол» основаны на особенностях вида спорта «бейсбол» и его спортивных дисциплин. Базовая техника основных приемов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину.

Следует также отметить, что для мальчиков и девочек, обучающихся по Программе, начиная с ЭНП, разрешено принимать участие в соревнованиях по своему возрасту в бейсбол и в бейсбол-5.

Соревновательная деятельность в бейсбол-5 основана на официальных правилах классического бейсбола, утверждённых Всемирной конфедерацией бейсбола и софтбола – WBSC имеет некоторые отличия и особенности, приведенные в таблице 10.

Таблица – 10 Основные отличия бейсбол-5 от бейсбола

Бейсбол	Отличительные особенности	Бейсбол-5
Игровое поле		
Игровое поле на улице	Место проведения соревнований	Игровая площадка в спортзале или на улице
6 месяцев (с мая по октябрь) Возможны соревнования в зимний период в больших спортзалах с ограничениями правил и возраста спортсменов - до 19 лет.	Период проведения соревнований	Круглогодичный
63 м x 63 м - детское От 76,25 до 97,6 м x от 76,25 до 97,6 м - взрослое	Игровое поле, максимальный размер	18 м x 18 м
18 м - детский 27,45 м - взрослый	Игровой квадрат	13 м
Забор по периметру поля	Ограждение поля	Стены в зале. Бортики на улице
Инвентарь		
Бейсбольный инвентарь для каждого игрока. Дополнительная защитная амуниция для игрока кетчера, для бьющих - шлемы, для команды - биты и другое оборудование	Инвентарь	Только мяч
Отбивание бейсбольной битой	Отбивание мяча в поле	Отбивание рукой
Бейсбольной ловушкой	Ловля мяча в поле	Руками без перчаток
Кожаная оболочка, полый внутри - каучук, пряжа и нить - диаметр 73 мм, вес - 142 - 148 грамм	Мяч	Каучуковый, пустота внутри - диаметр 66,4 мм, вес - 84,80 грамм

<i>Правила игры</i>		
15-27 игроков	Состав команды	8 игроков
9 игроков	Состав игроков в поле	5 игроков
9 иннингов - для взрослых 7 иннингов - категория до 13 и 16 лет	Количество иннингов	5 иннингов - для всех
Ограниченно 9 иннингами, возможен нокаут	Время игры	Ограниченно 5 иннингами, возможен нокаут

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бейсбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бейсбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бейсбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Базовая техника основных приемов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с 1 учебно-тренировочного года ЭНП. Следует также отметить, что для мальчиков и девочек в возрасте до 13 лет, обучающихся бейсболом, соревновательная деятельность осуществляется по упрощенным правилам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

- наличие бейсбольного поля;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

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

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

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

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

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, в количестве не ниже установленного приложением № 10 к ФССП.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки бейсболистов представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением №10 к ФССП по виду спорта «бейсбол»)

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

18.	Пушка бейсбольная	штук	1
19.	Радар для измерения скорости полета мяча	штук	1
20.	Скакалки гимнастические	штук	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Стенка гимнастическая	штук	4

Следует также отметить, что ФССП предусмотрены требования к обеспечению спортивной экипировкой спортсменов, занимающихся бейсболом примерный перечень спортивной экипировки, которая передается в индивидуальное пользование спортсмена представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Обеспечение спортивной экипировкой

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

13.	Шлем бейсбольный	штук	на 1 игрока	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Щитки бейсбольные	пар	на 1 игрока	-	-	1	3	1	3	1	3

Также спортсмены-бейсболисты имеют право на:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (заполняются организацией в соответствии с кадровым ресурсом, установленным штатным расписанием)

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», профессиональным стандартом «Тренер», профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации заключается в постоянном самосовершенствовании и самоподготовке (следует указать план проведения открытых учебных тренировок и мероприятий, мастер-классов с участием тренеров-преподавателей, мероприятий по самообразованию, повышению квалификации и т.п.).

6.3 Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки бейсболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса по бейсболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей спортивную подготовку в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном бейсболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер-преподаватель просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации, **с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях.** В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и бейсбола, в частности, будет затруднительно.

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Бакалец-Акоста Ю. А., Низов А. А. Играй в бейсбол: Сборник подвижных игр, 2019. – 108 с.; ISBN 978-5-0050-5036-6
2. Бейсбол. – Санкт-Петербург: Регион-Про, 2007. – 123, [1] с.; 14 см. – (Правила игры).; ISBN 5-98529-057-3
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Ильин, В. П. Американские и английские спортивные игры [Текст]: Бейсбол. Конное поло. Лякросс. Гольф. Травяной хоккей. Крикет / В. П. Ильин; Под ред. В. А. Рябоконя и Г. И. Фопонова; Предисл. В. А. Рябоконя. – Москва :

Физкультура и туризм, 1937 (Ленинград : Тип. «Коминтерн»). – Обл., 94, [2] с.: ил.; 23х14 см.

5. Ларькин, М. В. Правила бейсбола / М. Ларькин. – Москва: Новый центр, 2002. – 87 с.: ил.; 14 см.; ISBN 5-89117-083-3

6. Россия – Бейсбол: газета Всероссийской федерации бейсбола, софтбола и русской лапты / учредитель: ассоциация «Российская пресса», Братский алюминиевый завод, Всероссийская федерация бейсбола, софтбола и русской лапты. – Москва, [1992]. – 42 с.

7. Низов, А. А. Примерная программа по виду спорта бейсбол: Методическое пособие, 2020. – 218 с.; ISBN 978-5-4498-0065-7

8. Низов, А. А. Школа бейсбола: Методическое пособие. – Издательские решения, 2019. – 120 с.; ISBN 978-5-4496-6030-5

9. Эрран, Хуан Эало де ла. Бейсбол: [Пер. с исп.] / Хуан Эало де ла Эрран. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 176,[1] с : ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00070-8 : 80 к

10. Arce, Raúl. Estrellas del beisbol / Leonardo Padura y Raúl Arce. – La Habana : Abril, Cop._1989. – 245 с. : ил., портр.; 19 см. – (El alma en el terreno).

11. . Gutman, Dan. Baseball Babylon : From the Black Sox to Pete Rose, the real stories behind the scandals that rocked the game / Dan Gutman. - New York etc. : Penguin books, 1992. - XVIII, 36 с. : ил., портр.; 22 см. - (A Penguin book).; ISBN 0-14-016542-

12. Vistuer Valdés, Juan. Beisbol : La acción de batear / Juan Vistuer Valdés. – La Habana : Ed. ci.-técн., 1995. - 129 с. : ил.; 21 см.; ISBN 959-05-0086-2

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

2. <http://www.consultant.ru> (Консультант).

3. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

4. <https://baseballrussia.ru/> – Официальный сайт ФБР.

5. <https://baseballeurope.com/> – Сайт ЕФБ.

6. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. https://baseballrussia.ru/baseball5/rules_rus.pdf правила соревнований по бейсболу-5.

8. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

9. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

10. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

11. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»;

сост.: Е.В. Федотова— Москва: 2022. — 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		1,5 часа	2 часа	3 часа	4 часа	4 часа	4 часов
		Наполняемость групп					
		10		8		2	1
		1	Объем физической подготовка	50-55	40-45	20-30	15-20
2	Специальная физическая подготовка	15-20	20-25	20-30	20-30	20-35	20-35
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	8-10	10-12	10-12

4	Техническая подготовка	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40	35-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	10-15	10-15	20-25	20-25	15-20	15-20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
8	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течение года
1.2	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей	В течение года
1.3	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - 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
1.4	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - 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-	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Контроль за соблюдением режима дня обучающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - 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
2.3	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - 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).	Весь период
3.	Патриотическое воспитание		
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	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	Весь период

	<i>Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</i>		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, 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.	Весь период
3.3	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни»	Весь период
4.2	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - 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.	Весь период
4.3	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	На каникулах
5.	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям спортсменов 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	Весь период

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; - на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//educaition/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru//educaition/online-training/

высшего спортивного мастерства	2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу. 3. Сдача допингпроб по требованию		
--------------------------------------	---	--	--

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Направления работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке *	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	2/2 ч	Октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2/2 ч	Ноябрь	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	2/4 ч	Декабрь	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	2/2 ч	Январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	2/4 ч	Февраль	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	2/4 ч	Март	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2/2 ч	Октябрь-май	Изучение правил соревнований

	Режим дня и питание обучающихся	2/2 ч	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2/2 ч	Май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием бейсбольной площадки. Правила их применения
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		18/24 ч		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	2/2 ч	Сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	2/2 ч	Октябрь-ноябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место бейсбола в ОИ современности
	Режим дня и питание обучающихся	2/2 ч	Сентябрь-ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания бейсболистов разного возраста
	Физиологические основы физической культуры	2/6 ч	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в бейсболе
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2/6 ч	Сентябрь-май	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2/4 ч	Сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации
	Психологическая подготовка	2/8 ч	Сентябрь-май	Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация
	Травматизм в бейсболе	2/8 ч	Сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм бейсболистов. Средства и методы их предотвращения
	История развития спортивной школы и ее выпускники	2/2 ч	Март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		18/40 ч		

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	2/2 ч	Январь-сентябрь	Средства восстановления бейсболистов, основы их применения
	Правила поведения и пребывания на соревнованиях за пределами России	2/2 ч	В течение сезона	Ознакомление с правилами поведения бейсболистов на соревнованиях за пределами России
	Единая спортивная квалификация	0/2 ч	Февраль	Требования к получению спортивного разряда, звания
	Психологическая готовность спортсмена к соревновательной борьбе	2/2 ч	Сентябрь-май	Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя игрока на игру
	Основы спортивного питания	2/0 ч	Сентябрь-декабрь	Сбалансированное питание спортсмена: понятие, составляющие
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2/0 ч	Март-апрель	Ознакомление с основными законодательными актами, документами
	Травматизм в бейсболе	2/2 ч	Сентябрь-май	Профилактика травматизма: способы и средства
	Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований	2/2 ч	Сентябрь-май	Ознакомление с изменениями в правилах соревнований
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства/высшего спортивного мастерства:		14/12 ч		

Приложение № 6
к методическим рекомендациям

Примерные план-конспекты учебно-тренировочных занятий на разных этапах подготовки бейсболистов

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия начального этапа подготовки продолжительностью 2 ч

Мин.	Содержание
15	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, разминка в игровой форме. Динамическая разминка: - прыжки на носках, бег с высоким подниманием коленей, бег с высоким подниманием коленей и распрямлением ног, бег с захлестыванием ног, бег вперед со скрещиванием ног «кариока», бег спиной вперед. Бег по базам: • бег по базам (50–60%, с заданиями), • разминка, • шея, плечи, трицепс, локти, кисти, спина, паховые мышцы, бедра, колени
1	<i>Питьевой режим</i>
20	Бросковая и ловля мяча: • броски в парах: с колена, без шага, с шагом в движении, • броски и ловля по заданию, • бейсбольные эстафеты и соревновательные упражнения с броском и ловлей мяча. <i>Обратите внимание на ловлю мяча двумя руками и точность броска в область груди</i>
2	<i>Питьевой режим</i>
45	Работа по станциям (три станции). Отбивание: • с подставки, с накидки снизу, • с короткого расстояния спереди, • свободное отбивание или дерби, линий или хоум-ранов. Инфилд и бросковая: • тренер катает или кидает мяч — роллинги, бросок после ловли; • тренер катает или отбивает мяч — игроки принимают стандартные роллинги или бэк-хэнд, с дальнейшим броском после ловли; • ловля мяча бэк-хэнд (с неудобной стороны), упражнение «дай пять». Аутфилд: <i>рекомендуется использовать мягкие мячи, пока игроки не научатся хорошо ловить. Можно использовать теннисную ракетку для тренировки флаев.</i> • Тренер кидает или катает игрокам флай и роллинги. Можно использовать питчер-машину. • Упражнения с приемом и броском мяча с шагами, броски в маяк и др.
2	<i>Питьевой режим</i>
30	Работа в команде: • любое основное упражнение или любое веселое упражнение, • тренировочная игра, • предигровая разминка или отработка основных моментов,

	• контрольная игра или упражнения на взаимодействие защиты
5	Бег по базам: бег по базам или любые беговые упражнения с максимальной скоростью

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия учебно-тренировочного этапа подготовки продолжительностью 2 ч

Мин.	Содержание
10	Динамическая разминка: наклоны вперед в шаге, подскоки с вращением рук вперед-назад, бег с высоким подниманием коленей, бег с высоким подниманием коленей и распрямлением ног, бег с захлестыванием ног, бег вперед со скрещиванием ног, бег спиной вперед и т.д. Бег по базам: бег по базам не в полную силу, с заданиями тренера
5	Разминка: шея, плечи, трицепс, локти, кисти, спина, паховые мышцы, бедра, колени
2	<i>Питьевой режим</i>
15	Бросковая и ловля мяча: • броски в парах: с колена, без шага, в движении, • броски и ловля по заданию, • бейсбольные эстафеты и соревновательные упражнения с броском и ловлей мяча. <i>Сделайте упор на правильную механику движения и точность броска</i>
20	Игровые ситуации (выберите одно упражнение): • броски в маяк на базу, • взаимодействия в нападении и защите с игроками на первой и третьей базах, • взаимодействия защиты при краже (если в вашей лиге допускается кража баз), • коммуникация между игроками инфилда и аутфилда при приеме флая, • контрольная игра: игра коуч-питч (с медленной подачи), или ти-бол, или отработка игровых ситуаций
2	<i>Питьевой режим</i>
40	Работа по станциям (три станции). 1. Отбивание: • с подставки, с наброса, • работа по станциям; отбивание с наброса спереди, • отбивание (свободное отбивание). 2. Инфилд и бросковая: • тренер катает или бросает мяч — роллинги, бросок после ловли, • прием мяча бэк-хэнд (с неудобной стороны), упражнение «дай пять», • упражнения «квадрат» или упражнения на дабл-плэй 2B-SS-1B, SS-2B-1B, вместе с игроком первой базы. 3. Аутфилд: • тренер катает или бросает мяч флай: следует использовать мягкие мячи, пока не научатся их ловить; • прием мяча флай от тренера или от питчер-машины; • взаимодействие аутфилдеров и страховка при ударах флай; • упражнения на прием роллинга или флая с последующими шагами и броском (с броском в маяк)
1	<i>Питьевой режим</i>

20	Игровые ситуации (выберите одно упражнение): контрольная игра: игра в коуч-питч (с медленной подачи), игра в ти-бол или отработка игровых ситуаций
5	Бег по базам: бег по базам или любые беговые упражнения с максимальной скоростью

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия этапа совершенствования спортивного мастерства продолжительностью 3 ч

Мин.	Содержание
25	Динамическая разминка: • наклоны вперед на третий шаг, подскоки с вращением рук вперед-назад, бег с высоким подниманием коленей, бег с высоким подниманием коленей и распрямлением ног, бег с захлестыванием ног, бег вперед со скрещиванием ног «кариока», выпады со скручиванием туловища, бег спиной вперед и т. д.; • бег по базам (50–60%, с заданиями). Разминка: шея, плечи, трицепс, локти, кисти, спина, паховые мышцы, бедра, колени
2	<i>Питьевой режим</i>
20	Бросковая и ловля мяча: • броски в парах: с колена, без шага, в движении, • броски и ловля по заданию, • бейсбольные эстафеты и соревновательные упражнения с броском и ловлей, • броски на дальность long toss (применять во время игрового сезона). <i>Сделайте упор на правильную механику движения и точность броска</i>
3	<i>Питьевой режим</i>
35	Работа для инфилдеров и аутфилдеров: <i>Вариант 1:</i> • прием роллингов от тренера (тренер катает мяч), • прием роллингов от тренера с последующим броском (тренер катает мяч), • прием роллингов от биты, • прием мяча (флай) от тренера (тренер бросает рукой), • прием мяча (роллинг) аутфилдерами от биты или с питчер-машины, • прием мяча (флай) аутфилдерами от биты или с питчер-машины. <i>Вариант 2:</i> • прием роллингов бэк-хэнд от тренера с последующим броском (тренер катает мяч), • дабл-плэй 2B-SS-1B, SS-2B-1B, 3B-2B-1B, 1B-SS-1B, • упражнения для игрока первой базы, • прием роллингов от биты, • прием мяча флай от тренера (тренер бросает рукой), • прием мяча (роллинг) аутфилдерами от биты или с питчер-машины, • прием мяча (флай) аутфилдерами от биты или с питчер-машины, • упражнения на взаимодействие, • упражнения на прием флаев в сторону. <i>Вариант 3:</i> • броски по квадрату box drill, • прием мяча бэк-хэнд (с неудобной стороны), • прием роллингов от биты, • прием роллингов бэк-хэнд от биты с бросками на базы,

	• прием флаев и роллингов в стороны, • отработка первого шага на прием флая или роллинга, • прием флая с бегом назад, • прием флаев у забора
30	Работа в команде: • ловля пик-офф бегущего на базе (отработка определенных ситуаций), • игровые ситуации с бросками по базам в определенных ситуациях и по заданию, взаимодействия при загоне, • игра в защите при бантах, • взаимодействия игроков защиты при флаях: коротких, средних, далеких; игра в маяк, • отработка игровых ситуаций в защите и нападении при краже базы или баз
5	<i>Питчевой режим</i>
50	Работа на бите. Отбивание по станциям: <i>Вариант 1:</i> • отбивание с руки, • отбивание с подставки, • отбивание с короткого расстояния спереди, • свободное отбивание. <i>Вариант 2:</i> • отбивание в поле; тренер накидывает мяч снизу, стоя за экраном, • отбивание одной рукой, укороченной битой, • отбивание тонкой битой (стик), • свободное отбивание в поле. <i>Игроки квадрата и аутфилда могут находиться на своих позициях. Питчеры могут работать в буллпене с питчер-горки или делать любые питчерские упражнения.</i> <i>Вариант 3:</i> игровые ситуации, контрольные игры (бейсбол, игра в коуч-питч)
10	Работа питчеров в защите и бег по базам: • страховка первой базы, • прием мяча от биты, стоя на питчерской горке, • прием бантов, • бег по базам или любые беговые упражнения с максимальной скоростью

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия этапа высшего спортивного мастерства продолжительностью 3 ч

Мин.	Содержание
20	Динамическая разминка: наклоны вперед на третий шаг, подскоки с вращением рук вперед-назад, бег с высоким подниманием коленей, бег с высоким подниманием коленей и распрямлением ног, бег с захлестыванием ног, бег вперед со скрещиванием ног «кариока», выпады со скручиванием туловища, выпады боком с разворотом туловища вперед, бег спиной вперед, бег с ускорением. Разминка: шея, плечи, трицепс, локти, кисти, спина, паховые мышцы, бедра, колени. Бег по базам: бег по базам (50–60%, с заданиями)
20	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка

15	Бросковая и ловля мяча: • броски в парах: с колена, без шага, в движении, • броски и ловля по заданию, • бейсбольные эстафеты и соревновательные упражнения с броском и ловлей, • броски на дальность long toss (применять во время игрового сезона). <i>Сделайте упор на правильную механику движения и точность броска.</i> <i>Питчеры и кетчеры занимаются отдельно от игроков квадрата и аутфилдеров</i>
5	<i>Питьевой режим</i>
25	Индивидуальная работа для инфилдеров, аутфилдеров, кетчеров, питчеров. <i>Игроки квадрата:</i> • прием роллингов: работа в парах, в группе 3 или 4 чел.; броски по квадрату (box drill); роллинг от тренера с последующим броском (тренер катает мяч); прием мяча бэк-хэнд (с неудобной стороны), роллинг от биты; прием флаев в стороны; • командные и индивидуальные взаимодействия игроков квадрата при игре дабл-плэй: дабл-плэй 2B-SS-1B, SS-2B-1B, 3B-2B-1B, 1B-SS-1B; • индивидуальные упражнения по позициям: для игрока первой и третьей баз, игроков второй базы и шорт-стопа. <i>Аутфилдеры:</i> • прием флая от тренера (тренер бросает рукой), • прием мяча роллинг аутфилдерами от биты или с питчер-машины, • прием мяча флай аутфилдерами от биты или с питчер-машины, • страховка и броски в маяк. <i>Кетчеры:</i> • позиция и прием броска от питчера, • броски на базы, • блоки мяча, • прием бантов с броском на базу, • ловля флаев и флаев у забора. <i>Питчер:</i> • броски из позиций винд-ап и сет, • отработка подач курв-бол, чейндж-ап и др., • развороты на базы пик-офф, • прием роллингов с броском на первую, вторую, третью базы, • прием бантов
25	Работа в команде: • ловля бегущего на базе пик-офф и при определенных ситуациях; • игровые ситуации с бросками по базам в определенных ситуациях, по знакам, по счету; • взаимодействия команды в защите при бантах; • взаимодействия игроков защиты при флаях: коротких, средних, далеких; • взаимодействия в игровых ситуациях при игре в маяк, двойной маяк с перехватом и загоне; • отработка игровых ситуаций в защите и нападении при первой и второй, первой и третьей занятых базах и кражи базы. <i>В последней тренировке недели упражнения могут быть соревновательными</i>
5	<i>Питьевой режим</i>
55	Работа на бите. Отбивание по станциям: <i>Вариант 1:</i> • отбивание с подставки,

	• отбивание с наброса сбоку, • отбивание с короткого расстояния спереди, • свободное отбивание в поле. <i>Игроки квадрата и аутфилда могут находиться на своих позициях.</i> <i>Питчеры могут работать в буллпене с питчер-горки или делать любые питчерские упражнения.</i> <i>Вариант 2:</i> контрольная игра, игра со слабым броском с питчера, или бросает тренер
10	Работа питчеров в защите и бег по базам: • бег по базам, • страховка первой базы, • прием мяча от биты, стоя на питчерской горке, • прием бантов

Приложение № 7
к методическим рекомендациям

**Примерное моделирование периодов тренировочного процесса в
годовом цикле (НП-2,3)**

Период	С	ПФП						С	ПФП		С	ПР					
Этапы	С	ОП		СП				С	СП		С	ПР					
Месяц	сентябрь	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль	март	апрель		май	июнь	июль	август
Мезоцикл	С	ВТ	БР	БП	БР	БП	КП	П	С	КП	П	С			ВП		
№ Недели																	
Микроциклы																	

Условные обозначения:

Макроциклы

(периоды): подготовительный – ПФП (период фундаментальной подготовки); соревновательный – С (период основных соревнований); ПР – переходный.

(этапы): подготовительный (ОП – общеподготовительный, СП – специально-подготовительный); П – предсоревновательный, С – соревновательный; ПР – переходный.

Мезоциклы: ВТ – втягивающий, БР – базовый развивающий, БП – базовый поддерживающий, КП – контрольно-подготовительный, П – предсоревновательный (моделирующий), С – соревновательный, В – восстановительный, ВП – восстановительный поддерживающий.

Микроциклы: МЦо – объемный тренировочный; МЦи – ударный (интенсивный тренировочный); МЦв – восстановительный; МЦт – тренировочный; МЦм – модельно-соревновательный; МЦп – подводящий; МЦвп – восстановительный подготовительный; МЦвпд – восстановительный поддерживающий.