Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин» Выборгского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

Протокол от «31» 08 2016 года № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ «Выборжанин»

_____ */А.В. Чиженков/*

Приказ от «31» 08 2016 года № 109

Дополнительная общеобразовательная программа

по виду спорта бейсбол

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Автор-разработчик:

М.Н. Васильева

Санкт-Петербург
2016 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта бейсбол (далее – Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бейсбол (утвержден приказом Минспорта России от 03.06.2015 г. №580), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующих деятельность спортивных школ.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса кикбоксеров на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 7 лет.

Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения.

Программный материал объединен в целостную систему 11-летней спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовки юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту (включая старшего) и является основным документом тренировочной работы

Краткая характеристика вида спорта

Бейсбол (англ. *baseball*, от *base* – база, основание и *ball* – мяч) – командная спортивная игра с бейсбольным мячом и битой. В состязаниях участвуют две команды по девять (иногда десять) игроков каждая.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
	Бейсбол	018 000 2 5 1 1 А	Бейсбол	018 001 2 5 1 1 А

Бейсбол наиболее популярен в США, на Кубе, в Японии, Китае и Южной Корее. В США, Японии, Чехии и других странах распространён также софтбол – упрощённый вариант бейсбола – игра, которую можно проводить в помещении и на небольших полях. На данный момент в бейсбол играют более чем в 120 странах мира.

К родственным бейсболу видам спорта относятся крикет, песаполо в Финляндии, ойна в Румынии и лапта в России.

В октябре 1986 г. коллегия Госкомспорта СССР приняла решение о развитии бейсбола в нашей стране; он получил официальное признание.

Чем же привлекает бейсбол? Для одних – это возможность продлить свою спортивную карьеру, других прельщает новизна ощущений, третьим нравится, что заниматься бейсболом можно практически в любом возрасте. У бейсбола есть родственник – истинно народная, но, к сожалению, незаслуженно забытая лапта. Развитие в стране бейсбола послужит прекрасным стимулом для возрождения этой увлекательной игры.

Бейсбол появился на свет в начале XIX в. Длительное время создание этой игры приписывалось некому Жабнеру Дабелдею из американского городка Куперстаун.

Однако сейчас оспаривается не только то, что он когда-либо играл в Куперстауне, но и то, что человек с такой фамилией вообще проживал в Куперстауне до Гражданской войны 1861-1865 гг. Зато не вызывает сомнений другой факт. В 1845 г. житель Нью-Йорка Александр Картрайт установил, что в одной команде должно быть девять полевых игроков, четыре базы, а расстояние между ними – 90 футов (что составляет 27,3 м). 19 июня 1846г. в городе Хобокен (штат Нью-Джерси) по этим правилам была проведена первая официальная игра, в которой «Никер-бокер» уступил «Нью-Йорк найн» со счетом 1:23.

В 1869 г. в Соединенных Штатах появилась первая команда, выплачивавшая игрокам деньги за участие в матчах, - «Ред стокингз» из Цинцинати. Ее примеру поспешили последовать другие, в результате чего между любителями и профессионалами произошел раскол.

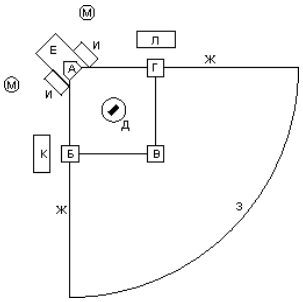
В настоящее время развитием любительского бейсбола руководит Международная ассоциация (ИБА), объединяющая национальные федерации почти 70 стран, а контроль за профессиональным бейсболом осуществляют так называемые комиссары.

В октябре 1986 г. на 91-ой сессии МОК в Лозанне было принято решение о включении бейсбола в программу летних Олимпийских игр. Официальный олимпийский дебют состоялся на Играх 1992 г. в Барселоне. Однако еще в 1904 г. на Играх III Олимпиады в Сент-Луисе он был представлен как демонстрационный вид. Этот «показательный» статус представлялся ему на олимпиадах еще 7 раз, причем матчи бейсболистов как правило, собирали обширную аудиторию.

Специфические особенности бейсбола – суть игры сводится к противоборству двух команд, поочерёдно выступающих в нападении и обороне. Время поединка не ограничено. Побеждает та команда, которой удаётся за девять иннингов совершить большее количество полных перебежек по базам и таким образом набрать большее количество очков. Ничьих в бейсболе не бывает. Если к окончанию девятого иннинга счёт равный, то назначается десятый, одиннадцатый ииинг и т.д., пока какая-то команда не выйдет вперёд. Бейсбольная площадка представляет собой сектор, лучи которого расходятся под прямым углом, и состоит из двух условных частей : инфилда (внутреннего поля) и аутфилда (внешнего поля). Внутреннее поле - это квадрат со сторонами, равными 27 м. 45 см. По его углам расположены так называемые базы, вокруг которых и строится игра (отсюда её название : " бейс " - база, " бол " - мяч). Внутри квадрата - на расстоянии 18 м. 45 см. от дома - есть зона подачи, откуда питчер броском вводит мяч в игру. Общая длина площадки примерно 100 метров по краям и 120 - по центру. Когда команда играет в обороне, на поле одновременно находится девять человек. Шесть из них занимают позиции во внутреннем поле : питчер, кетчер, игроки первой, второй, и третьей баз, а также шорт-стоп, располагающийся между второй и третьей базами. Остальные трое располагаются во внешнем поле - справа, слева и по центру. Задача этой девятки - не допустить, чтобы соперники набрали очки в нападении. Достижение цели во многом зависит от питчера, от силы и сложности его подачи, при которой мяч может лететь со скоростью 130 - 140 км/час. Лишив возможности противника нанести прицельный удар битой по мячу, он тем самым фактически нейтрализует его атакующий потенциал. Мяч после подачи должен пролететь через зону "страйка", если он летит вне её, то судья, располагающийся за спиной кетчера, фиксирует ошибку и подаёт команду "Бол!". После четырёх таких ошибок бьющий автоматически получает право занять первую базу. Если же мяч летит правильно, а бьющий по нему не попадает, то судья определяет страйк. После трёх страйков бьющий выбывает из игры или, согласно бейсбольной терминологии, оказывается в ауте. Аут определяется и тогда, когда бьющему удаётся нанести удар, но игроки обороны ловят мяч с лёта. Или если мяч после удара коснётся земли, но будет пойман и доставлен на соответствующую базу раньше, чем туда прибежит нападающий. А как осуществляется результативная атака? Начинается она тогда, когда бьющему удаётся хит, и он занимает какую-то базу.

С каждым последующим удачным ударом кого-то из партнёров или благодаря ошибкам соперников он продвигается с базы на базу. Если ему удаётся, побывать на всех базах, вернуться в дом, то его команде засчитывается очко. Есть и более быстрый способ добиться результата - пробить хоум - ран.

Игровое поле



А – домашняя база; Б – первая база; В-вторая база; Г – третья база; Д – питчерская горка; Е – зона для кетчера; Ж – линии фаул; З – ограждение поля; И – зоны для бьющего; К – зона для тренера первой базы; Л – зона для тренера третьей базы; М – зоны для разминки следующего бьющего.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом-графиком, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов подготовки по виду спорта бейсбол:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (без ограничений).

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительное тестирование и имеющие медицинское заключение (справка 086-У) о состоянии здоровья.

Учебно-тренировочный этап формируется из обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (но не менее одного года) и выполнивших контрольно-переводные нормативы (КПН) по общефизической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд КМС или звание МС, и выполнивших контрольно-переводные нормативы (КПН) по общефизической и специальной физической подготовке.

Предлагаемый программой план-график по этапам подготовки предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку спортсменов.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп.

Материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочному этапу, совершенствования спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) – отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бейсбол. Вовлечение в систему спортивной подготовки по бейсболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства бейсболистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной

подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (3 года и далее без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства и спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Учреждение организует работу с занимающимися спортсменами в течение всего года. В каникулярное время учреждение может направлять спортсменов в спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием (на тренировочные мероприятия). Или спортсмены тренируются самостоятельно по заданию тренера. Таким образом, программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых спортсменов в каникулярный период.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бейсбол определяется спортивной школой самостоятельно.

Зачисление на указанные этапы подготовки, перевод лиц на следующий этап, производится с учётом результатов контрольно-переводных нормативов. Лицам, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки повторно (без ограничений) по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

С учетом специфики вида спорта бейсбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бейсбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации программ на каждом из этапов подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бейсбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
-укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бейсбол.

1.2. На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижений стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бейсбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование уровня общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсмена.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бейсбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

—от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

— от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

— наличия современной материально-технической базы;

— от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировок, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, и утверждается директором учреждения.

2.1. Продолжительность этапов подготовки

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бейсбол, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в

группах на этапах подготовки по виду спорта бейсбол

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 (14 на этапе свыше года)
Учебно-тренировочный этап	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 (без ограничений)	14	6

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии 75 % положительной сдачи контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей. Спортсменам не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки, в той же группе. Возраст спортсменов на этапе ССМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства.

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта бейсбол

(Приложение 2 к ФССП по виду спорта бейсбол)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бейсбол представлены в таблице 2, в соответствии с ФССП по виду спорта бейсбол:

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта бейсбол

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	52-64	43-54	20-28	19-25	19-22
Специальная физическая подготовка (%)	22-24	26-33	31-39	32-42	35-42
Технико - тактическая подготовка (%)	10-14	14-18	20-26	16-20	9-13
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	4-6	6-8	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	4-6	6-8	16-22	16-26	22-28

практика (%)					

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бейсбол

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки бейсболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие бейсболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке бейсболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бейсбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бейсбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен командируется на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на год календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта бейсбол и положениями (регламентами) соревнований.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом загруженности спортивных сооружений и временем предоставляемым арендодателем, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 3-х часов;
- в учебно-тренировочных группах и совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке, выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

2.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность развития физических качеств и функций организма.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-16 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении данных, можно выделить их примерные возрастные границы (табл. 3) на период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Таблица 3

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		**Возраст, лет**								
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности			*Д*	*Д*		*М*			*М Д*
	Скоростно-силовые способности		*Д*	*М*		*Д*	*Д*	***М***	*М*	
Скоростные	Частота движения	*М Д*		*Д*		*М*				
	Скоростно-одиночного движения		*Д*	*М*				*М*	*М*	
	Время двигательной реакции			*Д*	**М**				*М*	
Выносливость	Статический режим		*Д*	*Д*	*Д*		*М*	*М*		
	Динамический режим		*Д*	*Д*	*М Д*	*М*			*М*	
	Зона максимальной интенсивности			*Д*			*Д*	*М*	*М*	
	Зона субмаксимальной интенсивности		*Д*	*М*			*Д*		*М*	*М*
	Зона большой интенсивности	*М*	*М Д*	*М Д*	*Д*		*Д*		*М*	*М*
	Зона умеренной интенсивности	*М Д*		*М*				*М*	*М*	
Координационные	Простые координации	*М Д*				*Д*		*М*		
	Сложные координации		*Д*	*М*		*Д*		*М*		
	Равновесие		*Д*		*Д*			*М*		
	Точность движения	*М Д*				*Д*		*М*		
	Гибкость	***М Д***	***Д***		*Д*	*М Д*		*Д*		*Д*

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочек

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств, происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных бейсболистов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе бейсболистов.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику бейсбола, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся и их спортивную квалификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяются на следующие основные группы:

а) параметры величин (объем и интенсивность);

б) параметры специализированности (специфические и неспецифические);

в) параметры направленности (аэробные, смешанные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

г) параметры координационной сложности.

Планируемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта бейсбол представлены в таблице 4

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	3-5	3-5	4-7	6-8	6-9
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в бейсболе следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;

- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;

- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;

- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;

- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;

- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;

- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;

- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме спортсменов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С профессиональной точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъём работоспособности.

Величина повторения не ложна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определённым нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсменов. На этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учётом интенсивности и объёма сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счёт увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Таблица 5

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120 90 60 30	21000 15750 10500 5250	Большая Большая Средняя Малая
165	79	150 120 90 60 30	24750 19800 14850 9900 4950	Большая Большая Большая Средняя Малая
150	66	150 120 90 60 30	22500 18000 13500 9000 4500	Большая Большая Средняя Средняя Малая
130	50	180 150 120 90 60 30	23400 19500 15600 11700 7800 3900	Большая Большая Большая Средняя Малая Малая

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется ежегодно утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Перечень оборудования и спортивного инвентаря приведен в Приложение 11 к ФССП по виду спорта бейсбол. Обеспечение спортивной экипировкой и спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлены в Приложение 12 к ФССП по виду спорта бейсбол. ДЮСШ в своей работе ориентируется на ФССП по виду спорта бейсбол.

2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Комплектование групп для занятий бейсболом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся, таблица 1.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

На всех этапах подготовки составляется годовой план – график распределения нагрузки. Общегодовой объем учебно-тренировочного работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

В целях осуществления выполнения объема тренировочной нагрузки, рассчитанного на 52 недели, на всех этапах подготовки в период трудовых отпусков тренеров и в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа спортсменов по заданию тренера.

Учебно-тренировочная программа считается выполненной, если спортсмен присутствовал на 75% от годового объема учебно-тренировочной работы группы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план. Составляется он по принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;
2) количество и характер упражнений;
3) очередность выполнения упражнений;
4) нагрузка в каждом упражнении,
5) длительность и темп выполнения упражнений;
6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;
— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется индивидуальный план.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3–4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В кикбоксинге следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсмена.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности боксера с учётом специфики возраста.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств спортсмена.

Соревновательный период. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации боксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.
5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.
8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).
9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).
10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.
11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.
12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.
13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.
14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.
15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.

16. Не увлекаться солнечными ваннами.

17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.

18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

Переходный период. Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде.

Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) циклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности бейсболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развёртываются в организме бейсболистов, и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру распределения нагрузки на отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определённых нагрузок. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы, таблица 6.

Таблица 6

Примерное распределение годичных циклов

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Периоды	**Соревновательный**	**Общеподготовительный период**	**Общеподготовительный период**	**Общеподготовительный период**	**Специально-подготовительный период**	**Специально-подготовительный период**	**Специально-подготовительный период**	**Предсоревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный - Переходный**	**Переходный**
Мезоциклы	**Соревновательный**	**Втягивающий**	**Базовый**	**Базовый**	**Контрольно-подготовительный**	**Базовый**	**Контрольно-подготовительный**	**Предсоревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный**	**Соревновательный - Восстановительный**	**Восстановительно-поддерживающий**
1 микроцикл	МЦп	МЦо	МЦо	МЦо	МЦв	МЦо	МЦт	МЦт	МЦс	МЦс	МЦс	МЦвпд
	подводящий	объемный	объемный	объемный	восстановительный	объемный	тренировочный	тренировочный	соревновательный	соревновательный	соревновательный	восстановительный
2 микроцикл	МЦт	МЦо	МЦо	МЦо	МЦо	МЦо	МЦт	МЦп	МЦп	МЦс	МЦс	МЦвпд
	тренировочный	объемный	объемный	объемный	объемный	объемный	тренировочный	подводящий	подводящий	соревновательный	соревновательный	восстановительный
3 микроцикл	МЦс	МЦо	МЦи	МЦи	Мци	МЦи	МЦм	МЦм	МЦс	МЦв	МЦвп	МЦт
	соревновательный	объемный	интенсивн	интенсивн	интенсивн	интенсивн	Модельно-соревновательный	Модельно-соревновательный	соревновательный	восстановительный	восстановительный	тренировочный
4 микроцикл	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦв	МЦп	МЦп	МЦп	МЦвп	МЦт
	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	восстановительный	подводящий	подводящий	подводящий	восстановительный	тренировочный

Обозначения:

Периоды:

Подготовительный (Общеподготовительный, Специально-подготовительный, Предсоревновательный)

Соревновательный

Переходный

Мезоциклы:

Втягивающий, Базовый, Контрольно- подготовительный, Предсоревновательный, Соревновательный,

Восстановительный, Восстановительный - поддерживающий,

Микроциклы:

МЦо - объемный - тренировочный

МЦи - интенсивный - тренировочный

МЦв - восстановительный

МЦт - тренировочный

МЦм - модельно-соревновательный

МЦп – подводящий

МЦвп - восстановительный - подготовительный

МЦвпд - восстановительный – поддерживающий

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику игры. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие бейсболиста.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (спортивной площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, из трёх частей (подготовительной, заключительной).

В подготовительной части занятия после проведения упражнений общеразвиваюшего характера (общей разминки) необходимо выделить время (до 10 мин) на подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физический качеств, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному

или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы лёгкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.п. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие боксера.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Основной формой тренировки являются ***тренировочные занятия.*** В тренировочном процессе со спортсменами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании
- начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх; самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;

• не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
• при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
• при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Страховка.
Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.
Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.
Требования, предъявляемые к страхующему:
- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни спортсмена необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.
Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.
Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа подготовки приведены в таблице 4.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование системы подготовки бейсболиста
При планировании спортивных результатов в многолетнем тренировочном процессе необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых бейсболисты добиваются своих наивысших достижений. Такими ориентирами могут быть возрастные данные финалистов Олимпийских игр бейсболистов других стран. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, способные бейсболисты достигают первых больших успехов через 4-6 лет, высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, а наивысший результат достигается в возрасте 19-26 лет. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а, во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее

высокие темпы прироста спортивных результатов наблюдаются впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Основой планирования являются закономерности спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

4) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

5) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики кикбоксинга и опираться на передовой опыт практики;

6) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей (при составлении индивидуальных планов).

Исходными данными для планирования являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Начиная с возраста 13-14 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14-16 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся:
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

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

В кикбоксинге при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы, Таблица 7.

Таблица 7

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, Таблица 8, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо - и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Таблица 8

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно - сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

R = ((Р1+Р2+РЗ)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 9.

Таблица 9

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражаю функциональные изменения, и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Теоретические занятия

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Бейсболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных бейсболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бейсбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической

культуры в целом, история бейсбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 10

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
(для всех этапов спортивной подготовки)

1.1.	**Физическая культура и спорт в России** *Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. *Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. *Детско-юношеские спортивные школы. *Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по бейсболу. *Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения спортивного мастерства. *Международные связи спортивных организаций России. *Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.
1.2	**Краткий обзор развития бейсбола** *Зарождение бейсбола в США, Кубе, Японии и странах Латинской Америки, появление бейсбола в России. Развитие бейсбола в различных странах. *Международная Федерация бейсбола. Особенности календаря международных соревнований. *Основные этапы развития бейсбола в России. Участие российских бейсболистов в международных соревнованиях, на Чемпионатах Европы, мира. *Развитие юношеского бейсбола. Задачи развития бейсбола в России.
1.3.	**Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
1.4.	**Гигиенические навыки**
1.5.	**Врачебный контроль**
1.6.	**Основы техники и тактики игры** *Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. *Общая характеристика игры сильнейших бейсбольных команд. *Вариативность, индивидуальность техники игры и тактических действий игроков. Умение бросать, ловить, отбивать. Фундаментальные основы техники ударов и приемов мяча. Основная стойка бейсболиста. *Анализ приемов техники: подачи питчера, удары беттера (бьющего). *Особенности современной тактики. *Использование тактических ошибок соперника. Тактические варианты игры при атакующих и защитных действиях. Тактика расстановки игроков.
1.7.	**Методика тренировочного процесса** *Значение всесторонней физической подготовки. *Круглогодичность и систематичность. *Идеомоторное восприятие двигательных качеств. *Аутогенная тренировка. *Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Индивидуальный план. Значение питания, режима. Средства тренировочных занятий, разминка, ее значение.
1.8.	**Психологическая подготовка** *Определение соревновательных задач. Уточнение условий конкретных

	соревнований. Оценка и анализ возможностей. Моделирование условий конкретного соревнования. Использование приемов саморегуляции психического состояния. Сбор и анализ информации о соревнованиях.
1.9.	**Основы ОФП и СФП**
1.10.	**Правила игры, соревнований** *Значение соревнований. Разбор и изучение правил игры. Судейство соревнований. Организация проведения соревнований. *Положение о соревнованиях, программа, таблицы. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников.
1.11.	**Оборудование и инвентарь** *Ловушки, их виды. *Значение выбора мяча, биты. *Площадка, ее размеры, сетка. *Спортивная одежда и обувь.
1.12.	**Указание игрокам** *Значение соревнований. *Индивидуальные задания. *Сведения о соперниках. *Анализ выступления в соревнованиях, разбор игр.

Таблица 11

Общая физическая подготовка
(для всех этапов спортивной подготовки)

2.1.	**Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса:** одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах - сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2.2	**Упражнения для мышц туловища** для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища; переходы из упора лежа боком в упор лежа на спине; поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног; поднимание туловища из положения лежа на спине, круговые движения ног в положении лежа на спине, движение ног «ножницы» в положении лежа на спине.
2.3.	**Упражнения для ног:** приседания, выпады, махи, поднимание на носках, прыжки на месте и в движении (до 30-60 метров) Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках и пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба выпадами, приставными шагами, ходьба и бег с различными движениями рук, бег с изменением направления и скорости, бег прыжками, кроссовая подготовка.
2.4.	**Упражнения с предметами:** **с короткой скакалкой -** прыжки с вращением вперед, назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой, «тяжелая скакалка, прыжки с двойным и тройным вращением скакалки. **с длинной скакалкой –** набегание на вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями рук, прыжки вдвоем и втроем. **с гимнастической палкой**

	с теннисными мячами – броски и ловля мяча стоя, сидя, лежа, одной и двумя руками, метание в цель и на дальность. **с набивными и баскетбольными мячами –** броски и ловля, общеразвивающие упражнения, перебрасывание, броски мяча из-за спины
2.5.	**Упражнения на гимнастических снарядах** гимнастические скамейки: прыжки на скамейку, с перепрыгиванием, на месте и с продвижением вперед; шведская стенка; перекладина; брусья; гимнастические маты.
2.6.	**Спортивные и подвижные игры** (в спортивном зале и на открытом воздухе; летом и зимой)**:** мини-футбол; баскетбол; пионербол; волейбол; русская лапта; хоккей; бадминтон; туризм; плавание.
2.7.	**Упражнения с отягощениями:** С гантелями, со штангой, с резиной, с партнером.

Таблица 12

Специальная физическая подготовка
(для всех этапов спортивной подготовки)

3.1.	**Бег:** Спиной вперед, боком, приставными шагами, спиной-боком, бег в гору и под гору, по песку, по неглубокой воде, глубокому снегу, бег по ломаной линии, бег с остановкой по сигналу, бег с отягощением (пояс), челночный бег.
3.2.	**Упражнения для лучезапястного сустава, кисти:** Сжимание теннисного мяча, эспандера; вращательные движения медленно и быстро с утяжеленной битой, с гантелями, булавами и т. п.; имитация ударов утяжеленной битой, удары справа, слева и сверху вниз; метания тяжелого теннисного мяча (набитого дробью) за счет движения кисти, прыжки через тяжелую скакалку, метание камней.
3.3.	**Упражнения для верхнего плечевого пояса:** Бег и прыжки с руками, поднятыми до уровня плечевого пояса и вверх; вращательные движения с утяжеленной битой, набивными мячами; бег и ходьба с набивными мячами, удерживаемыми на уровне плечевого пояса или полностью выпрямленными руками.
3.4.	**Имитационные упражнения:** Имитация удара, различных бросков, приема и ловли верхних и нижних мячей.

Таблица 13

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в бейсболе

4.1.	**Для начального этапа**
	• общее ознакомление с игрой в бейсбол путем проведения показательных игр квалифицированных спортсменов или показа видеофильмов с краткими пояснениями, • обучение правильно одевать, снимать ловушку, держать мяч, биту, • обучение правильной ловле, передаче мяча, стойке и держанию биты при ударах, • упражнения, способствующие расслаблению рук и кисти в процессе игры, • имитационные упражнения правильной техники ловли, передачи без мяча, имитация удара, • обучение основной стойке при отбивании мяча, приемы ловли отбитого мяча, • привитие навыков слежения за мячом при передачах, • удары в плоскую стенку или сетчатую мишень с подхватом отскочившего мяча,

	• обучение низкой и высокой подаче, • обучение кистевым ударам, • обучение ударам, требующим движения обеих рук и туловища, • обучение правильному замаху, • обучение технике ударов: короткий близкий удар; подставка; перевод; укороченный удар, • обучение технике передвижений: по базам; перемещение беговым, приставным, скрестным шагом; шаг-подскок; шаг двойной подскок • обучение приемам роллинг, флай, граунд-бол.
4.2.	**Для тренировочного этапа**
	• совершенствование техники ударов, подач питчера и перемещений, • изучение техники «вынужденных» ударов, комбинации ударов: подставка, «сквиз», «хит-эн-ран», «хоум-ран», • имитация передвижения по базам, доведение техники передвижений до автоматизма, • точность выполнения передач, подач питчером, кетчером. • точность выполнения ударов, • закрепление навыков приема роллинг, флай, граунд-бол, всех видов подач, атакующих ударов, • закрепление индивидуальных качеств в выполнении отдельных ударов, передвижений по базам, • совершенствование тактики командной игры, • совершенствование правильного распределения внимания за мячом и соперником, • отработка комбинаций при ударах, • развитие умения правильно сочетать атакующие и защитные действия, • обучение правильному построению плана игры, • понятие идеомоторики, аутогенная тренировка, • повышение самостоятельности в оценке своих игровых действий, • точность выполнения указаний тренера, подаваемых знаками.
4.3.	**Для этапа совершенствования спортивного мастерства**
	• имитационные упражнения в технике выполнения подач питчерами, ударов и передвижений, • выполнение упражнений совершенствования техники в условиях, приближенных к игровой обстановке, • дальнейшее повышение точности при выполнении передач, подач для питчера, кетчера, игроков защиты, • совершенствование тактики в защите и нападении, • развитие самостоятельности в тренировках и на соревнованиях, дальнейшее развитие тактического мышления, • проведение тренировочных игр с различными противниками с выполнением тактических заданий, предусматривающих опробование и закрепление различных вариантов тактики, основанной на наиболее полном использовании индивидуальных особенностей спортсмена, • изучение техники и тактики вероятных соперников, • идеомоторная и аутогенная тренировка, • ведение журнала тренировок и самоконтроля.

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

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Совершенствование технических приёмов.
2. Изучение индивидуальных действий в защите.
3. Игровые ситуации, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Методические указания.

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

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

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

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

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

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

6. Координационные способности должны иметь приоритет на каждом занятии.

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

8. Во время бросковой разминки надо включать различные виды бросков.

9. Усложнять упражнение можно лишь после полного овладения упражнения.

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

13. Игры должны присутствовать на всех этапах подготовки.

14. Изучать правила игры бейсбола в течение всего года.

Используемая терминология в виде спорта бейсбол представлена в таблице 14.

Таблица 14

Используемая терминология в бейсболе

Аут	*Результат оборонительных действий, при которых игрок нападения – бьющий или уже занимающий одну из баз – выводится из игры. После трех аутов в каждом иннинге команды меняются ролями*
Аутфилд	*Внешняя часть игрового поля*
Аутфилдер	*Игрок обороны – филдер, занимающий исходную позицию во внешнем поле*
Апелляция	*протест*
База	*Одна из основных точек поля, которой должен коснуться бегун. Для обозначения точки базы используют полотняные сумки или же резиновые пластины. В поле находится 4 базы – 1 база, 2 база, 3 база, 4 база «Дом» (см. «Дом»)*
Ранер (бегущий)	*Игрок нападения, продвигающийся вперед по базам.*
Бок	*Запрещенные действия питчера по отношению к бегуну, дающие право всем бегунам переместиться вперед на одну базу.*
Бол	*Подача, осуществленная питчером, не попавшая в «страйк-зону».*
Бьющий (беттер)	*Игрок нападающей команды, отбивающий (битой) поданный мяч.*
Граунд-бол (приземленный мяч)	*Мяч, отраженный бьющим и катящийся по земле*
Дом	*Пятиугольная пластина, от которой против часовой стрелки ведется нумерация остальных баз. Здесь начинается и завершается любая результативная атака.*
Живой мяч	*Мяч, находящийся в игре.*
Иннинг	*Часть бейсбольного матча, во время которой команды по разу играют в защите и нападении. Как правило, матч состоит из девяти иннингов. Но если после седьмого иннинга разрыв между соперниками превышает 10 очков, матч считается законченным нокаутом. В случае ничейного счета после девятого иннинга назначаются дополнительные (один и больше) до тех пор, пока кто-то не одержит победу.*
Инфилд	*Часть игрового поля, на котором непосредственно расположен квадрат с базами.*
Инфилдер	*Игрок обороны, находящийся во внутреннем игровом поле.*
Кетчер	*Игрок обороняющейся команды, который, располагаясь, за бьющим, принимает подачи питчера и следит за действиями*

	соперников, занявших базы.
Мертвый мяч	*Мяч вышедший из игры или ставший таковым в результате нарушения правил.*
Питчер	*Основной игрок обороняющейся команды. Он вводит мяч в игру, и его задача сделать так, чтобы бьющий соперника не смог нанести результативный удар.*
Сэйф (в безопасности)	*Объявляемая и показываемая судьей ситуация, при которой бегун успешно занял базу или завершил перебежку в «дом».*
Страйк	*Точная подача питчера, фиксируемая судьей (словесно и жестом) в трех случаях, когда:* • *Бьющий делает замах для нанесения удара по мячу и промахивается;* • *Бьющий не делает замаха на мяч, летевший в «страйк-зоне»;* • *Бьющий отбивает мяч на территорию «фал», то есть за пределы поля;* ***Примечание:*** *мяч, отбитый в «фал», не может стать третьим страйком и, соответственно, аут в этом случае исключается.* • *Мяч при полете в пределах зоны «страйка» касается бьющего.*
Страйк-зона	*Пространство, расположенное непосредственно над «домом», ограниченное по высоте серединой груди и коленом.*
«Фал-бол»	*Отбитый мяч, приземляющийся на «фал-территории», т.е. вне бейсбольного поля.*
«Фал-территория»	*Часть бейсбольного поля, расположенная за линиями первой и третьей баз и продолжающаяся перпендикулярно вверх (до ограждения).*
«Флай-удар»	*Отбитый бьющим мяч, поднимающийся высоко в воздух.*
Хоум-ран»	*Удачно реализованное отбивание мяча бьющим, вследствие которого игрок (и его партнеры, находящиеся на базах) получают право осуществить полную перебежку и вернуться в «дом».*

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1–2-й год) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4-й годы), этапе спортивного совершенствования мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и бейсболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни

бейсболистов все равно должен основываться на требованиях бейсбола. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:
- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка реализуется бейсболистами и тренерами в серии последовательных заданий:
- научить юных бейсболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном бейсболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного бейсбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных бейсболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении

тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием бейсболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных бейсболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

— оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

— рациональный распорядок дня;

— личная гигиена;

— специализированное питание и рациональный питьевой режим;

— закаливание;

— гигиенические условия тренировочного процесса;

— специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке бейсболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных бейсболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

— создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

— повышать спортивную работоспособность;

— воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других

факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных бейсболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже в таблице 15.

Таблица 15

Тренировка		
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Таблица 16

Планы восстановительных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели по спорту (включая старшего) отделения бейсбола
2	Массаж		
3	Сбалансированное питание		
4	Прием витаминных комплексов		
5	Психологические средства восстановления		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Допинг запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено наказание. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 17

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры-преподаватели по спорту (включая старшего) отделения бейсбола
2	Участие в городских и районных акциях пропагандирующих здоровый образ жизни	В соответствии с планом проведения городских и районных мероприятий	
3	Проведение спортивно-массовых мероприятий «Спорт против наркотиков»	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий школы	
4	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
5	Проведение разъяснительной работы применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Бейсбол как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса бейсболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

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

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

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

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

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

Таблица 18

План инструкторской и судейской практики

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

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бейсбол (Приложение № 4 к ФССП по виду спорта бейсбол)

Таблица 19

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние

Контрольно-переводные нормативные требования.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раза в год, в апреле - мае месяцах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мальчики и девочки
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 4,5 с)
	Бег 30 м (не более 6,5 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 4,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 10 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно- тренировочный этап

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши и девушки
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 27 м)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юниоры и юниорки
Скоростные качества	Бег на 50 м (не более 7,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 16 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 54 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	1 спортивный разряд

Таблица 23

Техническая программа для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап.

Контрольное упражнение	***Показатель***
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 8 попыток)	***5***
Прием мяча (из 8 попыток)	***5***
Бросок мяча на точность (из 8 попыток)	***5***

Таблица 24

Техническая программа для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Контрольное упражнение	***Показатель***
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 10 попыток)	***8***
Прием мяча (из 10 попыток)	***8***

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Контрольное тестирование проводится в апреле-мае. При зачислении в спортивную школу, когда проводится отбор учащихся, тестирование проводится в сентябре – октябре. Для этапа начальной подготовки, учебно - тренировочного этапа и групп ССМ выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов.

Контрольные упражнения:

1. Бег на дистанцию 18м;
2. Бег на дистанцию 30 м;
3. Бег на дистанцию 50 м;
4. "Челночный" бег - 3 раза по 10 м;
5. Метание набивного мяча весом 1 кг;
6. Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой
7. Прыжок в длину с места;
8. Подтягивание на перекладине;
9. Подъем туловища, лежа на спине;
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
11. Бег на дистанцию 2 (3) км;

Бег на дистанцию 18 м, 30 м или 50 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бег 3 раза по 10 м ("челночный" бег): Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Метание набивного мяча весом 1 кг: *И.п. – стойка ноги врозь, бросок про*изводится двумя руками из-за головы.

Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой: Осуществляется движением, имитирующим выполнение подачи. Учитывается лучшая из двух попыток.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части теля находящейся ближе к линии старта.

Подтягивание на перекладине: Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины.

Подъем туловища, лежа на спине: По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Бег на дистанцию 2 (3) км:). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально.

Техническая подготовка (техническое мастерство).

Удар с подставки (tee- ball) по мячу. Мяч ставится на подставку. Игрок встает около подставки таким образом, чтобы иметь возможность нанести удар по мячу. Игрок выбирает необходимое расстояние от подставки и принимает позицию готовности к удару. Далее игрок выполняет технически правильное движение отбивания и бьет по мячу.

Прием мяча. Игрок берет ловушку и встает напротив тренера, в 10-12 метрах. Тренер берет мяч и совершает бросок ориентировочно в грудь спортсмену. Игрок должен выполнить действия по приему мяча и поймать его в ловушку.

Бросок мяча на точность. Игрок берет ловушку и мяч, встает напротив тренера, в 12-15 метрах. Игрок совершает бросок бейсбольного мяча целясь в грудь тренера. Тренер стоит также с ловушкой и ловит брошенный мяч. Попадание засчитывается, если мяч попал от пояса до головы тренера и не более полуметра в сторону. Критерий - тренер не должен делать видимых усилий для приема мяча.

.

V ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

1. Бейсбол. Основы техники и правила игры., МКП "РЕМИН", 1992 г., Москва.
2. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировок. В.М.Кожеваткин, В.Д.Ковалев, М, изд. "Советский спорт", 2003 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

1. Информация о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе: www.wada-ama.org
2 Министерства спорта России: http://www.minsport.gov.ru/
3 Сайт Федерации бейсбола России: http://www.baseballrussia.ru/
4.Фонд развития бейсбола и софтбола: http://baseballfund.ru/programs/baseballschool/
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бейсбол: http://docs.cntd.ru/document/420283572
6. Википедия: https://ru.wikipedia.org/wiki.

Приложение 1
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Примерный годовой план-график на 52 недели

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	184	226	142	234	265	318
Специальная физическая подготовка	68	121	193	305	437	509
Технико - тактическая подготовка	42	84	162	187	162	189
Теоретическая, психологическая подготовка	-	-	24	56	100	117
Участие в соревнованиях,	14	33	99	124	225	255
Прием нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	6	8	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24	51	60
Итого	312	468	624	936	1248	1456

Приложение 2
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки 1 года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	22	20	18	15	14	14	14	10	10	12	17	18	184
Специальная физическая подготовка	4	6	6	7	7	6	4	4	6	8	5	5	68
Технико - тактическая подготовка			2	4	5	4	4	4	6	6	4	3	42
Теоретическая, психологическая подготовка													0
Участие в соревнованиях						2	4	4	4				14
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
Инструкторская и судейская практика													0
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Примерный план-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	25	24	20	20	25	13	13	10	10	12	26	28	226
Специальная физическая подготовка	8	9	12	12	9	12	12	8	10	12	9	8	121
Технико - тактическая подготовка	6	6	7	7	5	8	6	7	10	15	4	3	84
Теоретическая, психологическая подготовка													0
Участие в соревнованиях						6	8	10	9				33
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					4
Инструкторская и судейская практика													0
ИТОГО ЧАСОВ:	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	468

Приложение 3
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Примерный план-график распределения часов учебно-тренировочного этапа до двух лет на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	10	8	8	8	24	26	**142**
Специальная физическая подготовка	18	18	18	20	22	19	22	9	10	10	10	17	**193**
Технико - тактическая подготовка	22	22	22	20	18	16	6	9	8	6	6	7	**162**
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
Участие в соревнованиях						7	12	20	24	26	10		**99**
Прием нормативов по ОФП и СФП								4					**4**
Инструкторская и судейская практика													**0**
ИТОГО ЧАСОВ:	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Примерный план-график распределения часов на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	18	14	11	11	13	32	35	**234**
Специальная физическая подготовка	30	28	28	30	30	32	24	15	16	16	20	36	**305**
Технико - тактическая подготовка	24	22	22	20	20	20	18	10	10	8	10	3	**187**
Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	**56**
Участие в соревнованиях							12	30	35	35	12		**124**
Прием нормативов по ОФП и СФП								6					**6**
Инструкторская и судейская практика		4	4	4	4	4	4						**24**
ИТОГО ЧАСОВ:	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Приложение 4
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Примерный план-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше одного года на 52 недели тренировочных занятий, с уменьшением на 25% от общей годовой нагрузки

Содержание занятий	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	20	20	18	18	18	18	18	12	11	11	32	35	**231**
Специальная физическая подготовка	42	42	44	44	47	46	49	10	2	2	11	43	**382**
Технико - тактическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	10	10	8	8	8	**142**
Теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	9	10	9	9	9	6	**88**
Участие в соревнованиях								42	60	62	32		**196**
Прием нормативов по ОФП и СФП								8					**8**
Инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	7	6							**45**
ИТОГО ЧАСОВ:	**90**	**90**	**90**	**90**	**92**	**90**	**90**	**92**	**92**	**92**	**92**	**92**	**1092**

Приложение 5
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки свыше года подготовки

Развиваемое физическое качество	2 год подготовки	3 год подготовки
	Мальчики и девочки	Мальчики и девочки
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 4,2 с)	Бег 18 м (не более 3,9 с)
	Бег 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 5,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 6,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 15 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 20 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз)

Приложение 6
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши и девушки 1-го года обучения	Юноши и девушки 2-го года обучения	Юноши и девушки 3-го года обучения	Юноши и девушки 4-го года обучения	Юниоры и юниорки 5-го года обучения
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,6 с)	Бег на 18 м (не более 3,5 с)	Бег на 18 м (не более 3,4 с)	Бег на 18 м (не более 3,3 с)	Бег на 18 м (не более 3,2 с)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,2с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,6 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 10,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 12,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 27 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 31 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 35 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 40 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 45 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 28 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 36 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)	Прыжок в длину с места (не менее 172 см)	Прыжок в длину с места (не менее 178 см)	Прыжок в длину с места (не менее 182 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 20 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 15 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 10 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение 7
к Программе по виду спорта бейсбол
от «_____»_____20____г

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юниоры и юниорки 1-го года обучения	Юниоры и юниорки 2-го года обучения	Юниоры и юниорки (мужчины и женщины) 3-го года обучения
Скоростные качества	Бег на 50 м (не более 7,5 с)	Бег на 50 м (не более 7,3 с)	Бег на 50 м (не более 7,2 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 16 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 18 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 21 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 54 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 56 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 58 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220см)	Прыжок в длину с места (не менее 222см)	Прыжок в длину с места (не менее 225см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 55 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 60 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 3 км (не более 12 мин 25 с)	Бег на 3 км (не более 12 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд