

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОДНИК» Г.НАХОДКА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Отделения БЕЙСБОЛА И СОФТБОЛА
возраст обучающихся 7-18 лет
срок реализации – 11 лет.**

Автор составитель:
тренер-преподаватель отделения
бейсбола и софтбола
МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Беляев Владимир Тимофеевич
Беляева Наталья Евграфьевна

г. Находка

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Контрольно-нормативные требования
4. Методическое обеспечение образовательной программы
 - 4.1. Организационно – методические указания
 - 4.2. Особенности проведения занятий по софтболу и бейсболу с детьми школьного возраста и методика развития у них физических качеств
5. Содержание образовательной программы
 - 5.1. Теоретические занятия (для всех учебных групп)
 - 5.2. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)
 - 5.3. Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)
 - 5.4. Схема разучивания технических приемов софтбол/ бейсбол
 - 5.5. Техника игры в софтбол/ бейсбол
 - 5.6. Тактическое взаимодействие
 - 5.7. Основные принципы тренировки в группах: НП, УТГ
 - 5.8. Техника и тактика игры в софтбол/бейсбол в различных возрастных группах по игровым позициям
6. Подвижные игры применяемые в тренировочных занятиях
7. Инструкторская и судейская практика
8. Воспитательная работа и психологическая подготовка
 - 8.1. Воспитательная работа
 - 8.2. Психологическая подготовка
9. Восстановительные средства и мероприятия
10. Врачебный контроль Приложение №1
11. Терминология софтбола
 - 11.1. Терминология бейсбол
12. Охрана жизнедеятельности учащихся
13. Краткая характеристика бейсбола/софтбола. Историческая справка
14. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность данной программы. Программа для ДЮСШ по бейсболу и софтболу составлена на основе нормативных документов Министерства образования Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства здравоохранения Российской Федерации, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта по подготовке юных спортсменов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная спортивно-образовательная программа подготовлена для спортивных школ, в которых имеются отделения по бейсболу и софтболу. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. В ней раскрывается структура программы, содержание её разделов, рекомендации и практический материал по написанию каждого из разделов. Данная программа направлена на получение знаний, умений и навыков в избранном виде спорта. А так же на повышение спортивного мастерства и достижение высших спортивных результатов именно в бейсболе и софтболе.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Актуальность программы подтверждается тем, что ДЮСШ «Водник», имеющие отделение бейсбола/софтбола испытывают недостаток методической литературы, учебных пособий, программ по спортивной подготовки в данных видах спорта. В настоящее время накоплен огромный опыт обучения детей тренерами-преподавателями отделения бейсбола/софтбола, что безусловно находит отражение в программе. В этой работе, определена общая последовательность изучения программного материала, что позволят тренерам ДЮСШ «Водник» придерживаться в своей работе единого, стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Новизна программы в том, что впервые отражена система подготовки спортсменов по специализации двух видов спорта бейсбола и софтбола в нашей школе: построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах.

Данная программа педагогически целесообразна, так как отражает принципы организации учебно-тренировочного процесса, оказывает помощь инструкторам и тренерам в повышении качества учебно-тренировочной работы.

В программе соблюдены следующие принципы:

- Последовательность (от простого к сложному),
- Индивидуализация:
(учет уровня здоровья и физической работоспособности),
- Психофизиологическая особенность учащихся,
- Актуальность (повышение интереса к спортивной деятельности),
- Межпредметность: (связь с анатомией, физиологией, психологией, биомеханикой, гигиеной и др.).

Цель и задачи данной программы

Цель программы:

- Установить единые принципы организации учебно-тренировочного процесса.
- Оказать помощь инструкторам и тренерам в повышении качества учебно-тренировочной работы.
- Выработка единого направления в многолетней подготовке спортсменов, обеспечивающего комплексное решение задач всесторонней физической, технической и тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов в резерв и основной состав сборной команды Приморского края, России по бейсболу и софтболу.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему отдельных этапов многолетней спортивной подготовки и предполагает решение *следующих задач:*

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья спортсменов;
- воспитание настойчивых, волевых, инициативных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите позиций отечественного спорта на международной арене;
- совершенствование техники и тактики софтбола и бейсбола, игрового взаимодействия;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по бейсболу и софтболу;
- подготовка резервов для сборных команды города, края, страны;
- повышение уровня спортивных результатов спортсменов с учетом индивидуальных особенностей и современных требований игры;

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципах построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы спортивно-оздоровительной программы: учебно-тематический план; содержание образовательной программы; методическое обеспечение образовательной программы, список литературы, используемый для создания данной программы.

Это позволяет всем тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе, основанном в зависимости от целей и задач выше перечисленных нормативных документов, регулирующих работу спортивных школ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Возраст детей участвующих в реализации данной спортивно-образовательной программы от 7 до 18 лет. На этап начальной подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 7-18 лет.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только имеющие основную медицинскую группу здоровья, прошедшие не менее одного года подготовки на этапе НП, при выполнении ими требований по ОФП и СФП в возрасте 13-18 лет. Учащиеся не освоившие программу предыдущего этапа, не допускаются на следующие ступени. И переводятся на спортивно-оздоровительный этап (ГНП – после 2-х лет, УТГ после 6 лет).

-учащиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы, могут быть переведены на более высокий этап подготовки;

-учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, соответствующие возрасту, могут быть оставлены на данном этапе, но не более чем на год.

Сроки реализации данной программы

Программа реализуется в рамках ДЮСШ «Водник» отделением бейсбола/софтбола.

Срок реализации данной программы 11 лет, то время пока ребенок обучается в общеобразовательной школе РФ.

Программа рассчитана на следующие этапы обучения:

Спортивно-оздоровительный – весь период.

Начальной подготовки - период обучения 1-2 года.

Учебно-тренировочный - период обучения 3-6 лет.

- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе тренеров команд и спортсменов различных возрастных групп и уровня спортивного мастерства;
- методическое руководство учебно-тренировочной работой, пропагандой и развитием детского и юношеского бейсбола и софтбола в Приморском крае и РФ;
- повышение квалификации тренерско-преподавательского состава.

Объём учебно-тренировочной работы по годам обучения

№	Этапы подготовки	Период обучения	Максимальный объем У.Т. работы (час/нед.)	Годовой объем У.Т. работы (час/год)
1	Начальной подготовки	до года	6	276
2	Начальной подготовки	св. года	9	414
3	Учебно-тренировочный	до 2 лет	12	552
4	Учебно-тренировочный	до 3 лет	16	736
5	Учебно-тренировочный	св. 3 лет	18	828

Годовой учебный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий, и 6 недель тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Количество часов и их распределение в годичном цикле по видам подготовки зависит от учебной группы и года обучения, при этом годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ строиться с учетом календаря основных соревнований.

Формы и режим занятий

№	Этапы подготовки	Возраст уч-ся	Период обучения	Макс. объем работы (ч./нед.)	Макс. Время одного занятия (мин./день)	Макс. число занятий в неделю	Годовой объем У.Т. работы (час/год)
1	Начальной подготовки	7-10 лет	до года	6	90	3	276
2	Начальной подготовки	7-11 лет	св. года	9	120	3	414
3	Учебно-тренировочный	10-16 лет	до 2 лет	12	135	4	552
4	Учебно-тренировочный	12-16 лет	до 3 лет	16	180	4	736
5	Учебно-тренировочный	13-18 лет	св. 3 лет	18	180	5	828

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые, индивидуальные практические и теоретические занятия. К формам проведения занятий можно отнести: тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные игры, товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, на учебно-тренировочном сборе, мастер-класс, тренинг, просмотр видеофильмов, спортивных программ.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В группах НП 1-3 года обучения юные спортсмены:

- укрепят здоровье,
- изучат азы техники бейсбола и софтбола,
- изучат индивидуальную и элементарную командную тактику игры,
- освоят игровой процесс в соответствии с правилами игры на малом «квадрате»,
- получат теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса,
- получат теоретические сведения о технике, основах тактики и правилах игры в бейсбол и софтбол.

В УТГ 1-5 года обучения юные спортсмены:

- укреплять здоровье и закалять организм,
 - прививать устойчивый интерес к занятиям бейсболом и софтболом,
 - получат всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты и координации движений,
 - подготовятся и выполнят нормативы,
 - овладеют техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре,
 - научатся основам индивидуальной и командной тактике игры в бейсбол и софтбол.
 - будут участвовать в соревнованиях, осваивать игровой процесс в соответствии с правилами игры на малом «квадрате» (до 12 лет),
 - на взрослом игровом поле (с 13 лет),
 - выполняют требование II спортивного разряда (11 – 14 лет),
 - выполняют требование I спортивного разряда (13 – 16 лет),
 - выполняют требование КМС (15-18 лет),
 - изучат элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории бейсбола и софтбола, правила игры в бейсбол и софтбол,
 - овладеют элементарными навыками судейства,
 - изучат начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в защите,
 - ознакомятся с тактическими схемами ведения игры,
 - в процессе обучения у учащихся воспитается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения битой и мячом.
- Увидеть результаты достижений каждого ребенка поможет:
- педагогическое наблюдение;
 - журнал посещаемости занятий; -тестирование спортсмена; -анализ сдачи спортивных нормативов; - выполнение спортсменом индивидуальных заданий,
 - активность спортсменов на мастер-классах; -участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации данной программы

К основным формам подведения итогов реализации данной спортивно-образовательной программы по бейсболу и софтболу в первую очередь относятся соревнования:

Первенство групп. Турниры «Выходного дня». Первенство ДЮСШ.

Матчевые встречи. Первенство города, района, края, области. Всероссийские турниры. Первенства России. Чемпионаты и Кубки России. Международные соревнования. Судейская практика.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап.

Для оптимизации тренировочной работы, контроля качества подготовки в ДЮСШ проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания. При этом обязательно учитывается выполнение индивидуального плана и результаты выступлений на спортивных соревнованиях.

В таблицах № 1/1 и 1/2 приведены примерные контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

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

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП проводятся в конце соревновательного периода, с обязательным учетом выступления спортсмена на соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Переводные нормативы по физической подготовке:

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

Бег 6 раз по 5 м ("челночный" бег): Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 6 раз. Старт и финиш - у задней линии. 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: Осуществляется движением, имитирующим выполнение подачи. Учитывается лучшая из двух попыток.

Прыжок в длину толчком двумя ногами: Прыжок с места толчком двумя ногами. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Выполнение спортивного разряда является приоритетным основанием для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

Лицам, не выполнившим предъявленные Программой спортивной подготовки нормативные требования, по решению тренерского совета, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

2. Учебно-тематический план

В ДЮСШ «Водник» организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

При составлении учебного плана необходимо учитывать режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Объем учебно-тренировочной работы по годам обучения:

для групп НП- до 1 года обучения:

№ п/п	содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего часов
	теоретические занятия													17
1.	история развития бейсбола\софтбола	1	1									1	1	4
2.	гигиена, закаливание, питание		1									1	1	3
3.	врачебный контроль, самоконтроль			1							1			2
4.	виды подготовки спортсмена				1						1			2
5.	планирование и учет	1	1									1	1	4
6.	методы спортивной тренировки			1						1				2
	практические занятия													259
1.	общая физическая подготовка	9	9	6	7	3	7	7	1	4	8	10	10	81
2.	специальная физическая подготовка	8	7	6	7	4	3	3	3	5	7	7	8	68
3.	техника и тактика	3	3	1	2	2	3	3	6	6	6	3	2	40
4.	инструкторская практика	1	1	1	1	2	3	3	3	2				17
5.	соревнования			7	5	10	7	7	10	3				49
6.	контрольные переводные нормативы	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
всего часов		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276

для групп НП- 1-3 года обучения.

№ п/п	содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего часов
	теоретические занятия													28
1.	история развития бейсбола\софтбола	1	1	1								1	1	5
2.	гигиена, закаливание, питание		1	1			1					1	1	5
3.	врачебный контроль, самоконтроль		1	1							1			3
4.	виды подготовки спортсмена	2	1		1						1			5
5.	планирование и учет	1	1					1				1	1	5
6.	методы спортивной тренировки	1		1		1				1	1			5
	практические занятия													386
1.	общая физическая подготовка	14	12	6	7	6	7	7	4	10	11	12	14	110
2.	специальная физическая подготовка	12	12	6	7	6	5	5	5	5	10	12	12	97
3.	техника и тактика	3	5	3	5	5	5	5	6	6	10	7	5	65
4.	инструкторская практика			5	5	5	5	5	5	5				35
5.	соревнования			10	10	10	12	12	15	5				74
6.	контрольные переводные нормативы	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
всего часов		34	34	34	35	35	35	35	35	34	34	34	34	414

для групп УТГ до 2 лет обучения

№ п/п	содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего часов
теоретические занятия														28
1.	история развития бейсбола\софтбола	1	1	1								1	1	5
2.	гигиена, закаливание, питание		1	1			1					1	1	5
3.	врачебный контроль, самоконтроль		1	1							1			3
4.	виды подготовки спортсмена	2	1		1						1			5
5.	планирование и учет	1	1					1				1	1	5
6.	методы спортивной тренировки	1		1		1				1	1			5
практические занятия														524
1.	общая физическая подготовка	19	14	6	7	9	7	7	5	10	13	17	19	133
2.	специальная физическая подготовка	17	17	11	7	9	6	6	10	5	15	17	17	137
3.	техника и тактика	5	10	3	10	5	10	10	11	11	15	9	7	106
4.	инструкторская практика			7	6	5	5	5	5	7				40
5.	соревнования			15	15	15	17	17	15	10				104
6.	контрольные переводные нормативы	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
всего часов		46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	552

для групп УТГ-3 года обучения.

№ п/п	содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего часов
теоретические занятия														30
1.	история развития бейсбола\софтбола	1	1	1								1	1	5
2.	гигиена, закаливание, питание		1	1			1					1	1	5
3.	врачебный контроль, самоконтроль		1	1							1			3
4.	виды подготовки спортсмена	2	1		1						1			5
5.	планирование и учет	2	1					1				1	1	6
6.	методы спортивной тренировки	2		1		1				1	1			6
практические занятия														706
1.	общая физическая подготовка	22	19	6	7	9	7	7	6	10	18	22	24	157
2.	специальная физическая подготовка	22	22	11	7	9	7	7	10	5	20	22	22	164
3.	техника и тактика	10	15	8	15	10	15	15	16	16	20	14	12	166
4.	инструкторская практика			12	11	10	10	10	10	11				74
5.	соревнования			20	20	20	22	22	20	15				139
6.	контрольные переводные нормативы	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	6
всего часов		61	61	61	61	62	62	62	62	61	61	61	61	736

для групп УТГ-4-5 года обучения.

№ п/п	содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего часов
теоретические занятия														44
1.	история развития бейсбола\софтбола	2	2	2								1	2	9
2.	гигиена, закаливание, питание		1	1			1					2	1	6
3.	врачебный контроль, самоконтроль		1	1							2			4
4.	виды подготовки спортсмена	4	1		1						2			8
5.	планирование и учет	3	1					3				2	2	11
6.	методы спортивной тренировки	2		1		1				1	1			6
практические занятия														784
1.	общая физическая подготовка	24	21	6	7	9	7	9	9	12	20	24	26	174
2.	специальная физическая подготовка	24	24	13	9	11	8	9	12	7	22	24	24	187
3.	техника и тактика	10	19	10	17	12	17	16	19	16	22	16	14	188
4.	инструкторская практика			14	13	12	12	10	10	13				84
5.	соревнования			22	22	22	24	22	20	17				149
6.	контрольные переводные нормативы	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	6
всего часов		69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	828

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Планирование годичного цикла тренировки должно определяться задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Годичный цикл спортивной подготовки

этапы обучения	месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
с 7 до 12 лет	структура годичного цикла	период	подготовительный	соревновательный							подготовительный			
		этапы	общеподготовительный				соревновательный				общеподготовительный			

	основные задачи по этапам подготовки		повышение уровня общефизической подготовки						
с 13 до 18 лет	структура годичного цикла	периоды	подготовительный	соревновательный			подготовительный		
		этапы	обще-подготовительный	спецподготовительный	соревновательный		спецподготовительный	поддержание уровня спортивной работоспособности	
	основные задачи по этапам подготовки		повышение уровня общефизической подготовки	повышение уровня специальной физической подготовки	обучение и совершенствование технической подготовки	повышение уровня офп	повышение уровня специальной физической подготовки	обучение и совершенствование технической подготовки	повышение уровня специальной физической подготовки

3.Контрольно-нормативные требования:

Таблица № 1/1 для девочек

Разряд * (основной норматив)	Быстрота		Сила	Выносливость	Скоростно-силовые качества	Технико-тактическое мастерство
	Челночный бег 4х18 (по базам)	Бег 18 м	Отжимания от пола раз	Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжок в длину с места см	Игровая подготовка
Этап начальной подготовки до одного года						
б/р	28.0	7.0	4	50	90	+
Этап начальной подготовки свыше одного года						
2юн - 3юн	24.0	6.0	7	80	120	+
Тренировочный этап (период начальной специализации)						
2 – 3 сп.р.	20.0	5.0	10	100	150	+
Тренировочный этап (период углубленной специализации)						
1 – 2-сп.р.	18	4.5	15	110	185	+
КМС	18.0	4.3	20	115	195	+

Таблица № 1/2 для мальчиков

Разряд * (основной норматив)	Быстрота		Сила	Выносливость	Скоростно-силовые качества	Технико-тактическое мастерство
	Челночный бег 4х18(по базам) сек.	Бег 18 м/сек	Отжимания от пола раз	Прыжки через скакалку за 1 мин раз	Прыжок в длину с места см	Игровая подготовка
Этап начальной подготовки до одного года						

б/р	28.0	7.0	7	50	100	+
Этап начальной подготовки свыше одного года						
б/р	24.0	6.0	10	80	12300	+
Тренировочный этап (период начальной специализации)						
2 – 3 сп.р.	20.0	5.0	15	100	160	+
Тренировочный этап (период углубленной специализации)						
1 – 2 сп.р.	18	4.5	20	110	175	+
КМС	17.9	4.3	25	120	200	

Нормативы общей физической и специальной подготовки.

Возраст (лет)	Оценка	Бег		Метание н./мяча (м)	Прыжки в длину (м)	
		18 м (сек)	6х5 м (сек)		однократный	тройной
8	Отлично	3.3	11.6	9.0	1.70	-
	Хорошо	3.7	13.3	7.0	1.55	-
	Удов.	3.9	14.0	5.0	1.40	-
9	Отлично	3.2	11.4	10.0	-	5.4
	Хорошо	3.6	13.0	9.0	-	4.9
	Удов.	3.8	13.8	7.0	-	4.4

Упражнения					
Возраст (лет)	Оценка	Бег (сек)		Метание н./мяча 1 кг (м)	тройной прыжок (м)
		18м (сек)	6х8 м		
10-11	Отлично	3.1	13.3	13.9	6.2
	Хорошо	3.3	14.0	10.5	5.5
	Удов.	3.6	16.0	8.0	4.8
12-13	Отлично	3.0	13.0	15.0	6.7
	Хорошо	3.2	13.8	12.5	5.7
	Удов.	3.5	15.5	9.5	5.2
Упражнения					
Возраст (лет)	Оценка	Бег (сек)		Метание н./мяча 1 кг (м)	тройной прыжок (м)
		30м (сек)	6х8 м		
14	Отлично	4.6	12.8	18.0	6.9
	Хорошо	4.8	13.5	16.0	6.5
	Удов.	5.0	15.0	12.0	6.0
15	Отлично	4.4	12.5	21.0	7.8
	Хорошо	4.6	13.2	19.0	7.3
	Удов.	4.9	14.5	13.5	5.8
16	Отлично	4.2	12.3	25.0	8.0
	Хорошо	4.4	13.0	23.5	7.5
	Удов.	4.7	14.0	15.5	6.1
17	Отлично	4.2	12.2	26.0	8.4
	Хорошо	4.3	12.8	24.0	7.8
	Удов.	4.6	13.2	17.0	6.9

* выполнение спортивного разряда является приоритетным основанием для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

4. Методическое обеспечение образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

4.1. Организационно-методические указания

Исходя из специфики софтбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

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

Основы методики обучения и тренировки в спортивных играх

В спортивной практике принято условно подразделять всю работу по обучению и тренировке на несколько разделов.

Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный, с одной стороны, на укрепление здоровья занимающихся, совершенствование жизненно важных двигательных навыков и, с другой стороны, на развитие необходимых специальных физических качеств применительно к специфике избранной спортивной игры.

Уровень спортивных результатов в настоящее время предъявляет исключительно высокие требования к всесторонней физической подготовленности спортсменов. Новый уровень достижений всегда требует нового уровня развития физических качеств.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление здоровья спортсмена, на его всестороннее развитие и расширение функциональных возможностей организма. В процессе ОФП принято уделять особое внимание развитию таких физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями по технике и тактике избранной игры. В свою очередь ОФП создает предпосылки для успешного обучения технике и тактике игры. Средствами ОФП являются физические упражнения, заимствованные (привлекаемые) из других видов спорта: акробатики, гимнастики, легкой атлетики, плавания, различных видов подвижных и спортивных игр.

Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает развитие физических качеств, специальных для данного вида спортивной игры. Ее задача связана с обучением занимающихся техническим приемам и тактическим взаимодействиям в избранной спортивной игре.

Для преимущественного развития того или иного физического качества: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости используются специальные подготовительные и подводящие упражнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

4.2. Особенности проведения занятий по софтболу и бейсболу с детьми школьного возраста и методика развития у них физических качеств

Одной из важных задач при работе с детьми является всестороннее физическое развитие и обучение их правильной технике выполнения игровых приемов. Эта задача считается общей и обязательной при занятиях любым видом спортивных игр.

Школьный период принято делить на три возрастные группы, младшую (7—10 лет), среднюю (11—14 лет), старшую (15—17 лет).

Младший возраст. Двигательная деятельность детей не должна быть чрезмерной. Не следует давать интенсивных нагрузок, так как значительная часть энергетических ресурсов организма в этом возрасте расходуется на пластические процессы (роста, развития). Рост детей в этот период ежегодно увеличивается на 3—4 см, вес на 2 кг, окружность грудной клетки на 2—3 см. Чрезмерные нагрузки связаны с большими затратами энергии и тормозят рост и развитие ребенка. На занятиях необходим дифференцированный подход к подбору и дозированию нагрузок. В этом возрасте двигательный режим мальчиков и девочек почти не отличается, они не уступают друг другу в физической подготовленности.

Этот период развития организма детей отличается недостаточной работоспособностью, поэтому следует избегать упражнений статического характера, упражнений с натуживанием, сопротивлением, подниманием тяжестей. В младшем возрасте дети быстро устают, но и так же быстро восстанавливаются. Поэтому игровые задания, их чередование значительно повысят эффективность в начальный период обучения. Подвижные игры с элементами техники спортивной игры являются хорошим средством для физической и технической подготовки будущих игроков.

Средний возраст совпадает с началом периода полового созревания, происходят глубокие морфологические и функциональные изменения в организме. Рост и развитие детей происходит неравномерно. У девочек наблюдается значительный прирост в весе (4—6 кг за год). Мальчики в своем развитии начинают опережать девочек. Костно-мышечный аппарат в среднем возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую в играх прочность и упругость, развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Ребенок быстро схватывает и усваивает самые сложные по координации элементы техники игры, быстро и точно принимает решения и добивается их выполнения. В софтболе/бейсболе все действия с мячом в основном производятся кистями рук, причем качественная сторона выполнения технических приемов в бросках и ловле имеет решающее значение. Следовательно, укреплению кистей рук и их развитию в начальном периоде обучения техническим приемам с мячом должно уделяться особое внимание. Необходимо учитывать и психологические особенности этого возраста. Мальчики 11—13 лет склонны переоценивать свои силы. Возможные неудачи, срывы, низкие результаты в отдельных упражнениях, и несправедливость, нетактичность педагога способны вызвать у юных спортсменов отрицательное отношение к занятиям. Следует

учитывать, что подростков привлекает не только сам процесс занятий, но и достижение цели в выполнении техники игровых приемов, игровых упражнений, достижение результатов в соревнованиях, независимо от их рангов, даже в двусторонней товарищеской игре.

Старший возраст. В 15—17 лет процесс роста и развития организма продолжается, но происходит это гораздо медленнее и более равномерно. Развитие скелета к концу этого возраста почти завершается. Костный аппарат становится способным выдерживать значительные нагрузки, увеличивается мышечная масса, растет сила МЫШЦ. Юноши и девушки становятся более спокойными, уравновешенными. Они способны осуществлять контроль за своими движениями, положением тела, могут одновременно воспринимать сложные действия из нескольких компонентов и анализировать их. Этот период также характеризуется стабилизацией, индивидуальной физической подготовленностью юношей и девушек.

В старшем возрасте происходит переход к этапу спортивного совершенствования. Основная задача этого периода — совершенствование в технике и тактике игры, совершенствование морально-волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка, достижения спортивного мастерства и успехов в спортивных соревнованиях. У молодых спортсменов необходимо неустанно воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность, умение бороться с волнениями, способность самостоятельно принимать решения в возникающих в процессе игры ситуациях. Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования, поэтому нужно приучать спортсменов проявлять характер и бойцовские качества в любых соревнованиях, независимо от их ранга.

Развитие быстроты

Развитие этого физического качества широко применяется при работе с занимающимися всех возрастов. С этой целью подбираются упражнения двух видов: в быстроте отдельных движений и двигательных реакций. Средством развития быстроты являются игры и упражнения, требующие своевременной двигательной реакции на различные внезапные сигналы: зрительные, звуковые, тактильные. Наилучшим средством развития быстроты в спортивных играх принято считать игровые упражнения, в которых соединяются несколько игровых приемов в сочетании с групповыми (2—3-х игроков) тактическими действиями.

Наиболее интенсивно скоростные качества развиваются в возрасте 10—14 лет. Следовательно, в тренировках в этом возрасте необходимо больше давать специальных упражнений для совершенствования скоростных способностей занимающихся, используя упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег с ускорениями 50—60 м, эстафеты с этапами 40—50 м, метания облегченных снарядов и т.д.).

Быстрота двигательной реакции хорошо развивается упражнениями на внезапность (различные сигналы), подвижными играми, где требуются незамедлительная двигательная реакция в сложных и быстро меняющихся ситуациях. Чаще упражнения, направленные на развитие быстроты, проводятся в начале основной части занятий.

Упражнения для развития быстроты необходимо дифференцировать по направленности (для быстроты реакции, частоты движений, скорости передвижений в различных положениях и стойках). Сюда могут включаться: ходьба с различными движениями рук, быстрая передача мяча в парах на месте и в движении (быстрой ходьбе, беге), прыжки через скакалку.

Развитие выносливости. Средствами развития общей выносливости могут быть мало интенсивный длительный бег с применением переменного и равномерного методов, чередование бега с максимальной скоростью с мало интенсивным бегом.

Для скоростной выносливости чаще всего применяются спринтерский бег с постепенным увеличением отрезков пробегания, прыжки через скакалку в максимальном темпе, интенсивные подвижные игры. Как правило, эти упражнения включаются в конце основной части тренировки.

Развитие гибкости. В развитии гибкости наибольший эффект роста наблюдается в возрасте от 7 до 10 лет. Гибкость достигает максимальных величин у девочек в 11—13 лет, у мальчиков в 13—15 лет. Но это не должно превращаться в самоцель. Амплитуду упражнений на развитие гибкости позвоночника надо увеличивать осторожно. Упражнения не должны вызывать болезненных ощущений. По обыкновению, упражнения на гибкость принято сочетать с упражнениями, укрепляющими суставы, связки, мышцы. Во избежании травм рекомендуется выполнять упражнения на растягивание без излишней активности, не вызывая излишнюю подвижность в суставах и связках. После упражнений на гибкость рекомендуется давать упражнения на расслабление мышц. Упражнениям на гибкость должно предшествовать разностороннее «разогревание». Нельзя увлекаться количеством, скоростью, темпом выполнения упражнений.

5.Содержание образовательной программы

5.1. Теоретические занятия (для всех учебных групп)

1.1.	<p>Физическая культура и спорт в России</p> <ul style="list-style-type: none"> *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 софтболю. *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	<p>Краткий обзор развития софтбола/сфтбола</p> <ul style="list-style-type: none"> *Зарождение софтбола в США, Кубе, Японии и странах Латинской Америки, появление софтбола/бейсбола в России. Развитие софтбола/бейсбола в различных странах. *Международная Федерация софтбола/бейсбола. Особенности календаря международных соревнований. *Основные этапы развития софтбола/бейсбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях, на Чемпионатах Европы, Мира. *Развитие юношеского софтбола/бейсбола. Задачи развития софтбола/бейсбола в России.
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
1.4.	Гигиенические навыки
1.5.	Врачебный контроль
1.6.	<p>Основы техники и тактики игры</p> <ul style="list-style-type: none"> *Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь и взаимозависимость. *Общая характеристика игры сильнейших команд. *Вариативность, индивидуальность техники игры и тактических действий игроков. Умение бросать, ловить, отбивать. Фундаментальные основы техники отбивания, приемов и бросков мяча. *Анализ техники: подачи питчера, удары бьющего. *Особенности современной тактики игры в защите и нападении. *Использование тактических ошибок соперника. Тактические варианты игры при атакующих и защитных действиях. Тактика расстановки игроков.
1.7.	Методика тренировочного процесса

	<ul style="list-style-type: none"> *Значение всесторонней физической подготовки. *Круглогодичность и систематичность. *Идеомоторное восприятие двигательных качеств. *Аутогенная тренировка. *Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. <p>Индивидуальный план. Значение питания, режима. Средства тренировочных занятий, разминка, ее значение.</p>
1.8.	<p>Психологическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> *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.	<p>Правила игры, соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> *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.	<p>Оборудование и инвентарь</p> <ul style="list-style-type: none"> *Ловушки, их виды. *Значение выбора мяча, биты. *Площадка, ее размеры, сетка. *Спортивная одежда и обувь.
1.12.	<p>Указание игрокам</p> <ul style="list-style-type: none"> *Значение соревнований. *Индивидуальные задания. *Сведения о соперниках. *Анализ выступления в соревнованиях, разбор игр.

5.2. Общая физическая подготовка

Одним из основных факторов, определяющим возможности достижения высоких спортивных результатов в софтболе/бейсболе, как и во всех других спортивных играх, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка в софтболе/бейсболе является базой для многолетнего спортивного совершенствования. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование общей выносливости и повышение работоспособности, укрепление опорно-двигательного аппарата и подвижности суставов — это тот фундамент, на котором будет строиться весь последующий рост спортивного мастерства и спортивных результатов. В этом разделе будет более подробно сделан подбор упражнений и их описание.

На наш взгляд для практической работы более удобно разбить упражнения по группам.

Упражнения без предметов

Упражнение для мышц плечевого пояса и шеи движения руками: одноименные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе в ритме шага, одно движение на 1—2 шага

стигание и разгибание рук и одной руки в упоре, передвижение на руках из упора стоя, согнувшись в упоре лежа и назад, из упора лежа последовательное разгибание рук в стороны и назад, подпрыгивание;

наклоны головой вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух (одной) ноге и в ходьбе, позже с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

4) достать одну руку другой за спиной. Упражнения для мышц туловища наклоны вперед, назад, в стороны; повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; вставание на мост, круговые движения одной (двумя) ногами с увеличением и уменьшением радиуса;

подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами; передвижение по кругу на руках или на носках.

Упражнение для мышц ног

а) в положении стоя, с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя, из положения в полуприседе, глубокий присед и обратно — на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;

г) вставание на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и прыгивание с различной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивание в полуприседе, приседе; прыжках на одной и двух ногах на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения общего воздействия.

В различных исходных положениях: стоя, сидя и лежа, с использованием гимнастических снарядов.

Упражнения на расслабление мышц.

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях: стоя, сидя и лежа, в висе и стойке на руках;

б) постоянное напряжение в течение 4—6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Акробатические упражнения.

Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

а) стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо, с места, с шага, с разбега, толчком одной ноги и двумя, кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия раз личной высоты с полетом с места, с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост, наклон назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста;

г) подъем разгибом из положения лежа на лопатках, согнувшись с опорой руками;

д) перевороты боком в обе стороны с места; с шага и с разбега, то же вперед и назад.

Упражнения с партнером.

а) С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнения на гибкость.

б) С сопротивлением и помощью партнера с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц.

Два — четыре человека, взявшись за локти, играют в перетягивания, переталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты, выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с

партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с соприкосновением партнера упором руками в плечи.

в) Хороший эффект в развитии физических качеств дает включение в тренировочные занятия упражнений с набивными мячами. Как всякие упражнения с отягощениями, они имеют большое корригирующее значение для осанки, поэтому надо следить за правильным их выполнением. Начальный вес мяча для занятий 1—2 кг. Увеличение веса должно проходить постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Так как набор упражнений и их комплексов можно с успехом применять и в круговой тренировке, то на описании упражнений с набивными мячами мы остановимся более подробно.

Набивные мячи можно использовать и в подвижных играх, и в игровых упражнениях. Но в играх следует пользоваться мячами меньшего веса, чем при выполнении упражнений.

При проведении игр с набивными мячами следует особое внимание уделять технике безопасности. Нельзя допускать, чтобы во время игры использовались несколько набивных мячей. Это может привести к травмам. Упражнения с набивными мячами могут выполняться индивидуально, в парах, в группах. Наклоны, повороты, вращения туловища выполняются с различной амплитудой и темпом движений.

При обучении и совершенствовании технических приемов игры в софтбол/бейсбол целесообразно в тренировочные занятия включать броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди и из других исходных положений.

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, обще- развивающие упражнения, перебрасывание, броски мяча из-за спины и т.д.
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, с набивным мячами.

5.3. Специальная физическая подготовка

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

5.4. Схема разучивания технических приемов

В играх разучивание технических приемов принято условно подразделять на четыре взаимосвязанных этапа. Причем эта схема применяется во всех без исключения спортивных играх.

Первый этап — общее ознакомление с техническим приемом.

Второй этап — разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Третий этап — разучивание и совершенствование приема в усложненных условиях.

Четвертый этап — закрепление приема в двусторонней игре.

Длительность каждого этапа зависит от конкретных условий обучения: возраста, подготовленности игроков, сложности изучаемого приема, избранного метода.

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

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.

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

- а) овладение правильной структурой выполнения приема;
- б) устранение излишнего напряжения и лишних движений;
- в) устранение существенных ошибок при выполнении приема.

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

Разучивание приёма в усложнённых условиях. При усвоении приёма необходимо постепенно усложнять условия его выполнения и подводить игрока к выполнению приёма в игре.

Для этого существуют такие приёмы: переход от выполнения на месте к выполнению в движении. Сначала выполнение приёма делается без противодействия, а затем с противодействием защитника. Усложнить приём можно за счёт:

- а) изменения направления, амплитуды, скорости выполнения, траектории полёта, увеличение расстояния;
- б) выполнения приёма в игровых действиях (беge, прыжке, с поворотами, после остановки);
- в) повышения требований к точности и скорости выполнения приёма;
- г) введения элементов внезапности и противодействия партнёра (пассивного, активного);
- д) увеличения количества приёмов в определённый отрезок времени, введение различных сочетаний выполнения нескольких приёмов.
- е) изменения количества взаимодействующих партнёров.

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

5.5. Техника игры в софтбол/бейсбол

Техника игры в защите.

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях. Спортсмен должен хорошо владеть этими техническими приемами, рационально использовать их в ходе игры. Это умение и определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Уровень технического мастерства всегда зависит от:

- а) уровня физической подготовленности игроков; б) уровня овладения техническими приемами игры; в) уровня психологической подготовки; г) разработки новых концепций тактики ведения игры в нападении и защите; д) умения использовать свои технические, тактические и психологические возможности в конкретных игровых ситуациях, осуществлять - командные тактические взаимодействия в целом.

Так, повышение физической подготовленности игроков способствует формированию новых подходов к организации игры, ускорению выполнения игровых приемов, а высокая техническая подготовка — повышению эффективности технико-тактического взаимодействия всей команды.

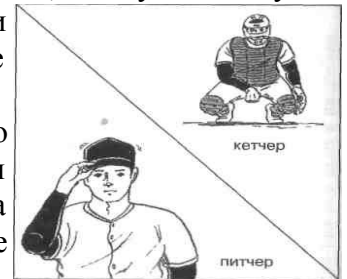


Для более удобного применения названий игровых приемов при их освоении и тренировке в спортивных играх принято классифицировать технику игры, разделяя ее на Технику игры в нападении и Технику игры в защите.

Классификация — это разделение отдельных однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Любой игровой розыгрыш в софтболе/бейсболе проходит три типичных па. Первый — подача мяча для отбивания игроком команды защиты бьющему игроку атакующей команды. Второй — действия атакующей команды. Она либо выбивает мяч в игровое поле, либо пытается сделать игру без выбивания мяча. Третий — противодействия защищающейся команды, атакующей путем выведения в аут(ы) игроков последней. Поэтому в силу специфики софтбола/бейсбола более удобно начинать классификацию и описание технических приемов игры с техники ведения игры в защите.

Последовательность выполнения технических действий подающего («питчера») «Питчер» (подающий) — игрок команды защиты, подает мяч в соответствии с правилами атакующей команде для его выбивания на игровое поле. Для этого он располагается на специальной отметке игрового поля (пластине подающего).



Питчер должен последовательно выполнить следующие действия: зайти с мячом в круг подающего;

занять произвольную позицию на пластине с разведенными в сторону руками и принять условные сигналы о заказе на подачу от «кетчера» (ловящего) (рис.1):

занять позицию для подачи («вайнд-ап»); пауза в этой позиции должна быть в пределах 2—10 с; выполнить подачу избранным приемом; перейти в позицию полевого игрока.

Технические фазы выполнения подачи.

Питчер становится лицом к отбивающему (лицом к пластине «дома»). Ноги ставятся на ширине или чуть шире плеч, руки разведены в стороны. Обе ноги подающего в это время должны находиться в контакте с пластиной подающего, т.е. касаться ее поверхности. В то же время нельзя касаться ногами боковых сторон пластины подающего, так как неправильно занятая позиция может привести к нарушению правил, к так называемой «нелегальной (неправильной) подаче». С помощью условных знаков питчер должен согласовать с «кетчером» заказ на подачу. Затем подающий сводит обе руки вместе и замирает в этом положении (не менее чем на 2 с и не более чем на 10 с). Выполнив подготовительные действия, подающий (питчер) начинает движения на выполнение подачи, которые состоят из нескольких фаз.

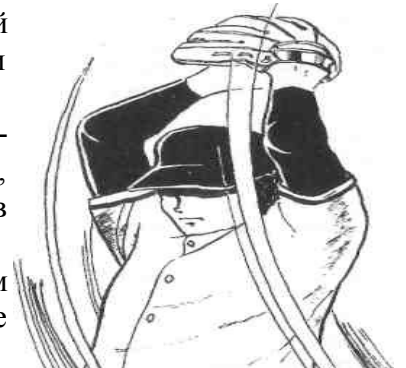
Раскачка, т.е. смещение центра тяжести с опорной ноги на маховую и обратно.

Одновременно с этим подающий разводит руки и размахивается (отводит руку для замаха назад и поднимает вверх) (рис.2).

Не прерывая движения, питчер делает шаг вперед маховой ногой, приподнимается на носке опорной (сзади стоящей) ногой и разворачивается примерно на 90°.

Вместе с шагом ноги его рука осуществляет круговое движение. В верхней точке круга кисть разворачивается таким образом, чтобы при дальнейшем движении руки ладонь смотрела вниз (в землю).

5.В заключительной фазе энергия, приобретенная вращением передается в мяч, и кистевым движением в нижней точке



кругообразного движения производится подача. В этот момент рука должна находиться на уровне бедра. Одновременно с этим выполняется разворот бедра и всего тела в направлении подачи. Во время выполнения движения нельзя сгибать руку в локте и отводить ее в сторону больше, чем на ширину ладони. Это будет считаться ошибкой и нарушением правил в выполнении подачи. Во время выполнения шагового движения подающий должен находиться в пределах воображаемого коридора, ограничением которого являются боковые границы пластины подающего. Выход за пределы воображаемого коридора является нарушением правил. В этом случае будет фиксироваться «нелегальная подача». Она не засчитывается и наказывается соответствующим пунктом правил. Во время выполнения подачи нельзя делать подпрыгивания, т.е. обе ноги одновременно отрывать от земли. Нельзя выполнять так называемый «вороний прыжок» — передвигать опорную ногу вперед подскоком.

Максимальная скорость полету мяча придается путем его закручивания в ту или другую сторону. Это зависит от хвата мяча. Принципиальным в расположении пальцев на поверхности мяча является такой хват, когда мяч удерживается пальцами и не касается ладони, так как это будет ограничивать вращение мяча и влиять на точность подачи. Хват осуществляется двумя или тремя пальцами, а большой палец и мизинец являются опорой и не позволяют мячу касаться всей ладони. При быстрой подаче мячу придается такая траектория, чтобы он летел параллельно земле и попал в зону отбивания (зону «страйка»), описанную правилами (на рис. 3 зона «страйка» очерчена пунктиром).

Правильность попадания мяча в зону отбивания определяет судья. Подающий имеет право умышленно не подавать в зону «страйка», но он не должен умышленно подавать в бьющего (баттера).

После выполнения подачи питчер становится игроком защиты и осуществляет страхующие действия, которые заключаются в следующем:

- если допущена ошибка во время подачи, т.е. она выполнена очень неточно, и мяч улетел за спину кетчера, питчер занимает позицию у «домашней» пластины, он готов принять мяч от кетчера и осалить бегущего в «дом» соперника;
- после выбивания мяча бьющим в игру питчер занимает место на игровом поле с таким расчетом, чтобы подстраховать пропущенный мяч игроком защиты около базы;
- если мяч отбит на питчера, то, обработав его, он передает мяч партнеру на одну из баз или сам осаливает атакующего игрока.

Последовательность выполнения технических действий ловящего «кетчера».

«Кетчер» (ловящий) — игрок команды защиты (рис. 1). Он должен быть облачен в защитную амуницию, которая состоит из защиты для ног, защиты для паховой области, нагрудной защиты (протектора), маски со шлемом и «варежки» (специальной «Кетчерской» ловушки), в которой есть только два «кармашка» для пальцев. Этим она отличается от «перчатки».

Зона «кетчера» находится позади «домашней» пластины и ограничена линиями, предусмотренными правилами игры. Поза ловящего имеет несколько фаз.

Поза передачи условного и гнала для заказа на подачу, который он осуществляет пальцами свободной руки, закрывая сигнал остальными частями тела.

Поза для приема самой подачи.

Ловушкой «кетчер» покапывает место, куда должна быть произведена подача (т.е. указывает мишень для подающего), а свободную руку прячет за спину и таким образом готовится к приему подачи и выполнению последующего броска на базу или питчеру.

3. Поза для приема мяча «умышленно» бросаемого мимо зоны «страйка» в «болл». Встав в полный рост, «кетчера» демонстративно показывает место для подачи питчера вне зоны «страйка» вытянутой в сторону рукой на противоположной стороне от бьющего. Плохо поданную подачу «кетчер» блокирует телом с таким расчетом, чтобы после отскока мяч

оказался спереди для последующей его быстрой обработки. Согласованность между подающим и ловящим достигается путем изучения их взаимодействия в процессе обучения и тренировки. Здесь учитываются особенности подачи: ее скорость, стабильность, особенности вращения и отскока мяча. После отбивания мяча «кетчер» становится полевым игроком защиты и осуществляет руководство действиями игроков в передаче мяча партнерам по команде. «Кетчер» является также игроком, осуществляющим защиту «дома» против игроков атакующей команды. Это в терминологии софтбола/бейсбола называется блокированием «дома».

Кроме того, «кетчер» должен быть всегда готов поймать мяч и на так называемой «фаловой» (условно не игровой) части игрового поля, поскольку любой пойманный с лета мяч, независимо от его положения на поле, приводит к автоматическому ауту бьющих игроков.

Точными бросками мяча партнерам на базы «кетчер» препятствует атакующей команде осуществлять «кражи» баз между подачами «питчера».

Последовательность выполнения технических действий игроков внутреннего поля («инфилдеров»).

«Инфилдеры» — игроки защиты, находящиеся на так называемой внутренней (ближней) части игрового поля. К ним относятся игроки с амплуа: «сторож» первой базы (первый бейсман), «сторож» второй базы (второй бейсман), «сторож» третьей базы (третий чейсман) и шорт стоп».

Перед началом подачи по заказу «кетчера» игроки внутреннего поля занимают свои позиции на поле с учетом ожидаемого направления и силы отбивания мяча игроком атакующей команды



В низкой стойке, касаясь ловушкой земли и зрительно осуществляя контроль за действиями бьющего, игроки внутреннего поля принимают исходное положение (позу) для приема мяча, ударяющего о землю или летящего по линейной траектории по воздуху. Поймав мяч, «инфилдер» пытается произвести осаливание атакующих игроков или передает мяч партнеру для осуществления аналогичных игровых действий. В соответствии с правилами осаливание может производить тот игрок защиты, который владеет мячом. При этом он должен коснуться игрока атаки до того момента, пока он не касается базы какой-либо частью своего тела. При этом будет защитываться осаливание только той рукой, в которой был мяч. Результат успешного осаливания — выведение в аут игрока атакующей команды.

Передача мяча партнеру по команде осуществляется без замаха от ноги, т.е. укороченным движением руки. «Инфилдеры» осуществляют «загон» бегунов между базами, т.е. осаливание игроков атакующей команды во время бега их от базы к базе.

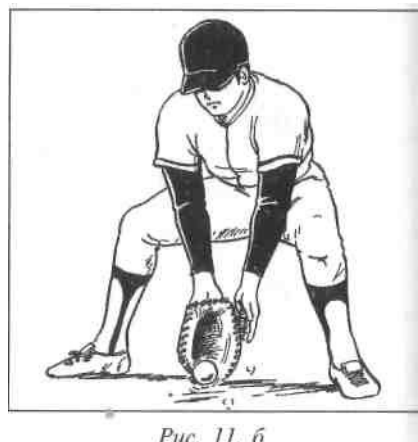


Рис. 11. 6



Игроки защищающейся команды без мяча не имеют права стоять на пути бегунов, атакующих базы, и мешать им. Такие действия запрещены правилами игры. Летящий мяч ловит тот игрок, который его видит!

При обучении этому моменту следует уделять особое внимание, так как это поможет игрокам научиться максимально концентрировать внимание, избегать излишних столкновений, развивать периферическое зрение, приучит соблюдать технику безопасности как на тренировочных занятиях, так и в двусторонних играх. Последовательность выполнения технических действий игроков внешнего поля «аутфилдеров» — игроки защиты, находящиеся на так называемой внешней (дальней) части игрового поля. К ним

относятся игроки с амплуа: левый филдер (полевой игрок левой части дальнего поля), центральный филдер (полевой игрок центральной части дальнего поля) и правый филдер (полевой игрок правой части дальнего поля).

Задача игроков этого амплуа заключается в ловле мяча с лета. Для этого выполняются ускорения (рывки) вперед, в сторону или назад, в зависимости от траектории и направления полета мяча, с целью ловли и осуществления последующих защитных действий

В этих случаях могут применяться падения, акробатические движения. В игре возможны опасные столкновения игроков одной и той же команды при ловле мяча. По-этому рекомендуется голосом и размахиванием рук подавать сигнал, предупреждающий партнера о своей готовности к приему мяча. Катящиеся по земле мячи игроки аутфилда (дальнего поля) блокируют, выставляя руки перед собой вперед, сгибая ноги, присев на одно колено (как это делают вратари в футболе). Бросок аутфилдером выполняется энергичным, почти круговым движением руки (подобно движению броска копьеметателя). Во время броска происходит разворот на опорной ноге или даже подпрыгивание (типа «козлик»). Задача бросающего — направить мяч точно принимающему передачу игроку по минимально высокой траектории с максимально высокой скоростью, но удобной для ловли и выполнения дальнейших действий. Игроки, в сторону которых не направлен полет мяча, должны подстраховывать других игроков защиты и быть готовыми к действиям в зависимости от развития игровой ситуации.

Действия игроков защиты в процессе игры.

Индивидуальные действия — действия одного игрока. Например, подающего: выбор типа подачи (быстрая, с контролем скорости, с закручиванием мяча и приданием ему траектории полета в сторону, вверх или вниз). Выбор зависит от арсенала владения им подачи и уверенности в точности ее исполнения, а также от способностей противника противодействовать избранному приему и игровой ситуации, складывающейся в данный момент игры. Индивидуальные действия «кетчера» заключаются в выборе способа ловли подачи (высокого, низкого, летящего далеко в

строну) или блокировании мяча. При обучении и тренировках индивидуальным действиям следует уделять внимание, так как игрок в любой игровой ситуации должен самостоятельно оценить постановку и принять решение на выполнение наиболее рационального технического приема.

Групповые действия — взаимодействия двух или нескольких игроков команды, связанных одной игровой целью. Примером такой игровой ситуации может служить «загон» бегуна между базами. И после его осаливания игроками защиты. Успех взаимодействия игроков будет зависеть от четкости и ловкости при выполнении бросков и ловли мяча игроками, а также от понимания намерений и действий друг друга.

Командные действия — согласованные взаимодействия игроков всей команды в той или другой изменяющейся игровой ситуации. Командные действия можно подразделить: до игры (подготовительные) и вовремя игры. В первом случае тренер команды производит оценку тактико-технических возможностей игроков своей команды и команды соперника, включая сюда и возможности запасных игроков. Первостепенным здесь являются технические возможности (техническая подготовка) игроков команды и психологическая устойчивость, а также способности к согласованным действиям всей команды. Примером командного действия до игры может быть выбор стартового питчера (подающего) на игру. Если питчер при выполнении подачи создает возможности игры в атаке путем выбивания высоко и далеко летящих мячей, то акцент в обороне делается на быстрых игроках аутфилда (дальнего поля), которые обеспечат эффективную игру в обороне. Если же у питчера преобладает отбивание в ближнее поле низких мячей или мячей, катящихся по земле, то акцент в игре защиты делается на игроков «инфилда» (внутреннего поля), имеющих высокую степень организации игры, взаимопонимание ими действий друг друга.

Тренер команды должен стремиться определить заранее возможные усиления игры заменами для поддержания активных действий команды в атаке и в защите. Грубой ошибкой будет считаться стихийный поиск запасных игроков по ходу игры для ее усиления и смена амплуа игроков в процессе перестановок или замен.

Первостепенным в действиях тренера является выбор игровой схемы для каждой отдельной встречи против каждого определенного соперника. Результативные командные взаимодействия обороняющихся в процессе игры достигаются четкими и согласованными перемещениями по ходу каждого игрового розыгрыша, четким выполнением игровой установки, оправданной импровизацией игроков.

Техника игры в нападении.

В атакующих действиях принимают участие те же игроки, что и в защите. В этом случае они переходят от выполнения оборонительных функций к атакующим действиям в соответствии с правилами. При атаке каждый игрок становится бьющим, т.е. каждый из них будет выходить на отбивание мяча, поданного питчером команды

соперника, в порядке своей очереди. Атакующие игроки после успешного выполнения отбивания, достигшие хотя бы первой базы, становятся бегунами. Игрок, выполнивший отбивание и бегущий к первой базе, называется «баттер-раннер» (бьющий бегун), т.е. он был бьющим, но еще не стал бегуном, пока не достиг ни одной из баз. Это амплуа подробно описано в правилах игры.

Игрок, обозначающийся аббревиатурой «DP» — назначенный in рок. Он играет только в атаке своей команды вместо одного из игроков обороны. Для него существует отдельный пункт правил в котором описаны его возможные действия.

Игрок, заменяющий бьющего, — пинч-хиттер, — игрок, который заменяет атакующего на отбивании.

Игрок, заменяющий бегуна, — пинч-раннер, — игрок, который меняет бегуна на базе.

Атака команды строится в соответствии со списком «порядка отбивания» (лайн-апом). Порядок отбивания — список, в котором каждому игроку определяется номер очередности выхода на отбивание.

После прохождения всего списка на отбивание вновь выходит игрок под номером 1, и игра продолжается. Спортсмены должны соблюдать порядок выхода на отбивание. Несоблюдение очередности — нарушение правил. Это нарушение является апелляционной частью игры, которое наказывается согласно пункту правил.

Последовательность выполнения действий бьющего (баттера и пинч-хиттера). Отбивание — наиболее сложный технический прием в софтболе/бейсболе. Он требует от игрока упорной тренировки и выработки целого ряда необходимых физических качеств.

Бьющий, надев защитный шлем и взяв допущенную до игры битку, выбирает и занимает удобный для него «бокс бьющего» (правый или левый), разметка которого нанесена на поле в соответствии с правилами. Поворачивается лицом к тренеру, находящемуся в «боксе тренера» и с помощью жестов получает от него задание на отбивание. После этого занимает позицию для отбивания и выполняет отбивание поданного питчером мяча на игровое поле.

Затем отбрасывает битку и начинает движение (рывок) в направлении первой базы, становясь бьющим бегуном (баттер-раннером).

Удары по мячу подразделяются на удары с замахом и без замаха («банты») (табл. 2).

Таблица 2 Разновидности ударов.

Удары по мячу	Из статичного положения	Из динамичного положения
С замахом	Основной — на силу; Основной — на контакт; «Слэш-бант»	«Слэп»
Без замаха	«Жертвенный бант»; «Пуш-бант»	«Джек»

Технике отбивания на тренировках уделяется особое внимание, так как этим техническим приемом должен владеть каждый игрок команды. От стабильности выполнения отбивания во многом зависит результат выступления команды в соревнованиях.

Техника выполнения основного приема — отбивания.

Игрок принимает позу: ноги, полусогнутые в коленях, ставит на ширине или чуть шире плеч, носки направлены перпендикулярно линии границы «бокса бьющего», проходящей рядом с «домом» (см. схему разметки поля). Основным ударом по мячу принято считать удар с замахом.

Бита захватывается пальцами левой руки снизу, а правой — сверху.

Руки плотно сдвигаются друг к другу, основания фаланг пальцев обеих рук располагаются на одной линии. Бита как бы вкручивается в пальцы рук. Для замаха она отводится слегка назад приподнимающимися вверх руками, локти прижимаются к телу.

Затем бита отводится за правое ухо и центр тяжести смещается на сзади стоящую опорную ногу. Тело слегка разворачивается в сторону правого плеча. В следующей фазе поворотом тела в сторону подающего с одновременным выпрямлением рук производится удар по мячу битой по наиболее короткой траектории маха. Бита должна двигаться параллельно поверхности поля на уровне предполагаемого полета мяча.

В завершающей фазе руки с битой заканчивают круговое движение маха у левого плеча. Центр тяжести переносится с опорной правой ноги на среднюю часть тела. Бедро опорной ноги разворачивается на 90° по направлению к подающему.



В

процессе отбивания голова игрока удерживается неподвижно, взгляд постоянно направлен на мяч. В начале замаха подбородок прижат к левому плечу, а в заключительной части маха, при развороте тела, прижимается к правому. Игнорирование технических основ этого движения всегда приводит к мелким, а иногда и к серьезным травмам, выводящим игроков из строя на продолжительное время. Правилами запрещено делать выход отбивающего за пределы «бокса бьющего» хотя бы одной ногой. Правилами разрешается наступать на линии, но не переступать их.

Техника выполнения удара по мячу без замаха — «бант».

Этот удар применяется в тех случаях, когда необходимо упростить действия бьющего, направленные на поиск контакта биты с мячом. При выполнении такого удара отсутствуют маховые движения, и это позволяет игроку повысить точность попадания битой по мячу, придать его полету нужное направление и траекторию. Такой тип удара по мячу в софтболе называется «бант». При отбивании этим способом полет будет зависеть от энергии, приобретенной мячом в момент подачи. Другими словами — от силы подачи. Чем сильнее подача, тем дальше мяч летит от удара битой. Это является отличительной чертой удара «бант» от основного удара (удара с замахом), при исполнении которого происходит сложение энергии бьющего и подающего. Мяч при выполнении удара с замахом летит дальше и с большей скоростью, но бывает менее точным.

При выполнении удара без замаха игрок принимает позу, в которой ноги ставятся на ширину плеч и осуществляется полный разворот туловища и ног в направлении подающего. Игрок выводит биту перед собой с таким расчетом, чтобы край ударной ее части находился на уровне его глаз, что необходимо для точного прицеливания и попадания по мячу. Бита выполняет роль мушки.

Бьющий, когда к нему подлетает мяч, подводит под него биту и, сгибая или разгибая ноги, подбирает точку ее контакта с мячом. В момент соприкосновения мяча с битой можно даже легким движением рук придать мячу определенную траекторию. Это позволяет значительно увеличить эффективность групповых взаимодействий команды в атаке.

Неправильная постановка биты бьющим может привести к легкой ловле мяча с лета командой защиты. А неосторожность в выполнении этого приема (перемещение головы выполняющего удар близко к контакту биты с мячом) может привести к неожиданному рикошету мяча в незащищенную часть головы. И тогда не избежать травмы или ушиба.

Последовательность выполнения технических действий бегуна и «пинч-раннера».

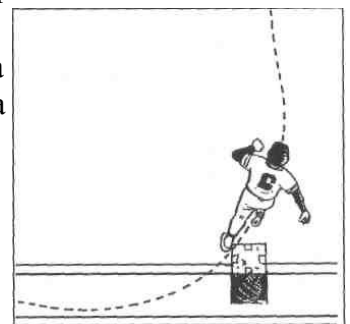
Бегун, пока мяч находится в руках у подающего, стоящего в кругу, должен быть в постоянном контакте с базой, которую он занимает. Это означает, что он касается базы одной из частей своего тела (рукой, ногой, коленом и т.п.).

Когда питчер начинает осуществлять подачу, бегун занимает удобную стартовую позицию (положение ожидания) для начала бега.

Как только мяч оторвался от руки питчера, бегун может стартовать. Но если он начнет бег и покинет базу раньше этого момента, то получит аут за нарушение правил. Это будет считаться его ошибкой.

В зависимости от игровой ситуации, сложившейся после подачи, бегун, стоящий на игровом поле, оценивает свои шансы и делает перебежку в направлении очередной базы или возвращается назад на исходную базу.

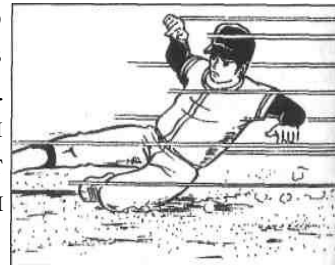
5. Завершая перебежку, бегун захватывает базу либо способом типа «слайд» (скольжение), либо простым (замедлением) бега и остановкой на базе.



В процессе перебежки бегуну иногда приходится двигаться по виражу, который зависит от расположения очередной базы. Большой вираж увеличивает время, затраченное на пробегание, и создает предпосылку осаливания его игроками защиты. Поэтому более целесообразно применять перебежки, делая небольшой поворотный зигзаг в непосредственной близости от базы.

Индивидуальная тактика бегуна заключается в выборе им способа движения в зависимости от игровой ситуации или указаний тренера. Бегун должен обладать, кроме хорошей физической подготовки, хорошей техникой бега, так как ему за короткий отрезок времени приходится преодолевать расстояние между базами, равное (73 м в софтболе), (в бейсболе 96м)

А если учесть незначительный вираж (дугу) — расстояние увеличивается до (81 м) и до (100м). В правилах игры есть положение, когда бьющий бегун может пробежать первую базу после ее взятия и потом возвратиться на нее без риска быть осаленным и выведенным в аут. Но он лишается этого преимущества при попытке перебежать на следующую базу. Бегуны, занимающие вторую и третью базу и не находящиеся в контакте с ней, могут быть осалены игроками защиты и выведены в аут. Бегуну, атакующему домашнюю пластину, достаточно просто коснуться ее любой частью тела, чтобы зафиксировать ее взятие. Это будет считаться полной перебежкой атакующей команды, и ей засчитывается игровой ран: счет игры изменяется в ее пользу.



Слайд применяется для безопасного торможения бегуна при взятии базы. Этот технический прием выполняется следующим образом:

- бегущий игрок слегка подпрыгивает и выбрасывает одну ногу вперед, вторую, согнутую в коленном суставе, подгибает под себя;
- в этот момент он прижимает подбородок к верхней части груди, совмещая это движение со скрещиванием рук на груди;
- в такой группировке игрок заканчивает выполнение падения на бедро согнутой ноги.

5.6. Тактические взаимодействия команды

Индивидуальные тактические действия игроков атаки заключаются в принятии решений на выбор предстоящих действий (бить или пропустить удар, делать перебежку на следующую базу или остаться на исходной позиции и т.д.). А также в выборе вида при меняемого удара по мячу бьющим, в выборе бегуном способа торможения при взятии базы и т.п.

Примером групповых тактических взаимодействий могут служить так называемые «жертвенные удары», при которых бьющий игрок заведомо стремится получить аут и тем самым создать условия для продвижения партнеров от базы к базе. Этот прием требует четкой его отработки на тренировке.

Различают так называемый «жертвенный флай» и «жертвенный бант». Например, «жертвенный флай» выполняется с целью привести игрока, бегущего в дом, и изменить счет в игре. В этом случае задача бьющего как можно дальше отбить мяч и создать запас времени для перебега игроков к домашней пластине.

А при «жертвенном банте» бьющий игрок просто подставляет биту под мяч (это подробно описано в технике выполнения приема «бант»), и пока защита обрабатывает мяч и пытается вывести в аут бьющего, остальным бегунам удастся занять очередные базы.

Другим примером групповых взаимодействий может служить выполнение игрового розыгрыша, так называемого «хит энд ран», при котором бьющий игрок, выбивая мяч, защищает слабого бегуна от возможного розыгрыша защитой «ловли при краже». Это такая игровая ситуация, когда игрок пытается «украсть» базу у кетчера после подачи мяча питчером или бегун на базе не быстрый и защита может разыграть «дабл-плей» после удара бьющего. В этом случае кетчер может бросить мяч партнерам, стоящим рядом с базой, которую пытается взять бегун. В

такой ситуации бьющий должен отбить любой поданный мяч, в том числе и «бол», т.е. неточно поданную подачу.

Командные действия атакующих определяются тренером при составлении списка бьющих, в котором он учитывает индивидуальные качества и владение техническим мастерством атакующими игроками. С таким расчетом, чтобы один из игроков атаки мог выйти на базу, а все другие, выходящие после него на отбивание, будут способствовать его действиям в достижении заветной пластины дома. Это необходимо сделать до того момента, пока обороняющаяся команда не сделает три аута соперникам.

Перед составлением списка бьющих проводится глубокий анализ технических и психологических возможностей игроков. Тренер должен выявить эти качества на основе сбора статистических данных протоколов и анализов видеозаписей проведенных игр, знать те качества игроков и уметь пользоваться данными сведениями при составлении списка.

Огромную роль в атаке команды играют тренеры, располагающиеся около первой и третьей базы. Они подмечают слабые стороны защищающейся команды и подсказывают своим игрокам наиболее эффективные способы ведения игры. Они отвечают также и за дисциплину при проведении атаки: игрок обязан точно выполнять указания тренера, даже если они кажутся ему абсурдными и нерациональными. Тренер заранее должен просчитывать тактический рисунок игры на несколько бьющих игроков вперед с целью достижения выигрышного результата в соревновании.

Изучение техники выполнения игровых приемов

При освоении технических приемов необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и способности. Исходя из этого, подбираются соответствующие условия, упражнения, построения для их выполнения и т.д. Поэтому при описании методических рекомендаций для освоения того или иного технического действия будут даваться примерные, наиболее часто применяющиеся упражнения, которые можно использовать в той или иной возрастной группе занимающихся.

Изучение техники бросков и ловли мяча

Изучение техники бросков и ловли мяча следует начинать с позиции «филдера», с объяснения его исходного положения при выполнении броска, показа хвата мяча, имитации всего движения броска в целом, а затем можно переходить к выполнению полного движения при броске.

Учитывая, что техника будет осваиваться одновременно с изучением ловли мяча, целесообразно объяснять одновременно и технику ловли мяча в различных ситуациях.

Идеальным построением группы для изучения данных игровых приемов является построение парами, где каждый будет иметь возможность одновременно осваивать технику броска и ловли мяча. Нелишне сразу же напомнить, что при таком построении необходимо уделить максимум внимания на занятиях технике безопасности, игнорирование которой может иметь непредсказуемые последствия. В спортивных играх есть неписаный закон предосторожности, который опытные педагоги всегда немногословно выражают так: «Два мяча на площадке — это уже опасно!» И в софтболе, где небольшой мяч достаточно тяжел — 170 г, ответственность за технику безопасности всецело ложится на руководителя занятиями — тренера. Ему необходимо сразу же учесть все моменты для предосторожности: расстояние между парами занимающихся, расстояние между выполняющим бросок и выполняющим ловлю мяча, а также непредусмотренные и непредсказуемые перемещения занимающихся, в том числе и тренера, во время выполнения упражнения.

Каждый занимающийся должен выполнять только те движения, упражнения, задания, которые объяснил и показал тренер после команды на их выполнение.

Примерные упражнения для освоения броска и ловли мяча

1. Игрок становится в исходное положение (левая нога слегка выставлена вперед, центр тяжести на опорной ноге), при отводе рук на замахах свободная рука выставляется вперед, как бы указывая направление броска. Тело разворачивается в сторону бросающей руки, а плечо свободной руки выставляется вперед. В заключительной фазе выполнения упражнения обращается внимание не только на согласованность движений тела и рук, но и на момент выпуска мяча. Взгляд игрока все время фиксируется на точку, в направлении которой производится бросок. На начальной стадии обучения следует уделять особое внимание имитации движения. От этого впоследствии будет зависеть правильность усваивания и совершенствования техники. При выполнении броска высота локтя должна быть на уровне плеча бросающей руки.

2. Ловящий также занимает позу для ловли, описанную в технике игры защитника, и имитирует следующие действия:

контроль приема мяча; выполнение приема ловли мяча; перемещение из позы приема в позу броска.

После упражнений в имитации можно приступить к выполнению движений в парах, в бросках и ловле.

3. В начале упражнения расстояние между игроками в пределах 7—9 м. Это расстояние можно увеличить или уменьшить в зависимости от вида упражнения и возраста занимающихся.

Выполнение броска и ловли мяча, отскочившего от земли.

Выполнение броска и ловли мяча, катящегося по земле.

Обработка мяча, неподвижно лежащего на земле. Выполняется обработка бросковой рукой так, чтобы быть готовым к выполнению последующего броска.

С целью безопасности следует требовать, чтобы расстояние (интервал) между парами было не менее 3 м или даже более 3 м (если это позволяют условия проведения занятий). Дозировка упражнения осуществляется временным фактором. Он зависит от цели занятия, возраста и подготовленности спортсменов. Упражнения, включенные в первоначальный этап подготовки, впоследствии все время должны присутствовать в учебном процессе независимо от уровня овладения техникой игры спортсменов.

По мере освоения техники броска и ловли можно перейти к совершенствованию этих навыков в колоннах. Игрок, выполнивший бросок, перемещается в противоположную колонну и становится ей в затылок. Расстояние между колоннами 15—18 м, в каждой колонне должно быть не менее 2—3 человек.

При достижении определенных навыков занимающимися количество игроков в противоположной колонне может быть уменьшено или увеличено, так же как и расстояния для выполнения упражнения.

Передвижение в противоположную колонну проводится против часовой стрелки. Это условие должно точно выполняться с целью соблюдения техники безопасности.

Изучение техники отбивания мяча битой.

Изучение следует начинать с имитации движения отбивания.

Примерные упражнения

1. Игрок становится в позу бьющего, описанного в технике выполнения этого приема, и имитирует движения отбивания по воображаемому мячу. Аналогичное движение выполняется с битой или снарядом его заменяющим, с концентрацией внимания на ее максимальный разгон в возможной области контакта с мячом. При таком разгоне биты возникает шумовое сопротивление воздуха. Игрок должен понять, что удар максимальной силы по мячу будет в том случае, если эта шумовая область будет совпадать с местом контакта.

2. Мяч устанавливается в статическом положении на специальной стойке рядом с защитной сеткой. Игрок выполняет упражнение в отбивании, делая серии по 10—15 ударов, отрабатывая точность попадания в центр мяча.

После того как игрок научился попадать в центр мяча в статичном положении, можно переходить к выполнению этого движения с легкого подбрасывания мяча.

Используя специальный тренажер под названием «питчерская пушка», можно перейти к выполнению отбивания в специальном защитном коридоре с полной амплитудой основного приема отбивания мяча филдером.

Выполнение отбивания мяча в этом же коридоре с подачи питчера.

3. Разучивание «банта» и удара в движении типа «слап» или «джек». Выполняют их аналогично предыдущим упражнениям с учетом выше описанной техники этих ударов — сначала по неподвижному мячу, затем с набрасывания.

4. После освоения выполнения удара с удобного положения рекомендуются упражнения в отбивании с противоположной стороны.

При выполнении этих упражнений необходимо строго соблюдать технику безопасности. Расстояние между занимающимися парами должно быть не менее 10 м. Нужно использовать специальные облегченные или полые мячи, которые не будут наносить серьезные травмы. При выполнении некоторых из этих упражнений необходимо применять защитные шлемы.

Изучение техники ловли отбитого мяча филдером.

Игрок становится в позу филдера, описанную выше, и сосредотачивает внимание на отбиваемом мяче.

1. Тренер поочередно отбивает мяч с собственного набрасывания в сторону игрока, который старается поймать и обработать мяч в зависимости от траектории его движения. Эту траекторию искусственно создает тренер, посылая мяч по воздуху или с отскоком от земли.

То же упражнение, но увеличивая расстояние.

То же упражнение, но увеличивая силу удара.

В упражнении можно совместить выполнение бросков и ловли.

5. Три-четыре игрока становятся в одну линию. Первый игрок ловит мяч, отбитый тренером на расстояние до 50—70 м, и выполняет после его обработки бросок второму (ближайшему) игроку, тот разворачивается на 180° и бросает мяч третьему, который завершает передачу четвертому, а тот отдает мяч тренеру для повтора упражнения.

6. То же упражнение, но не по порядку. Первый игрок пытается перебросить мяч сразу четвертому, над головами второго и третьего, которые корректируют полет мяча в случае неточно выполненного броска.

Обучение технике подающего (питчера). СОФТБОЛ.

Питчер в команде является основным игроком обороны. С его действий начинается каждый последующий игровой розыгрыш, а, следовательно, и результат в каждой игровой ситуации. Хорошо подготовленный, обладающий разнообразным техническим арсеналом подающий — это фундамент обороны и психологический стержень команды. Успешная игра питчера с самого начала игры команды в обороне может способствовать как психологическому, так и эмоциональному настрою команды. Поэтому подготовке и отбору на определенные амплуа в команде, а особенно отбору игроков на роль питчера, всегда уделяется повышенное внимание. При этом учитывается, помимо физического и технического потенциала, также и психологический тип игрока, его психологическая устойчивость, надежность.

В бейсболе/софтболе есть такая поговорка: «Нет питчера, с подачи которого нельзя отбить мяч, но есть питчер, который способен делать игру». То есть такой игрок способен серьезно повлиять на ее конечный результат.

Если мы попытаемся предопределить будущий потенциал игрока на роль подающего, то в первую очередь должны проанализировать его физические и технические возможности и их повышение в процессе тренировки. Особое внимание следует обратить на развитие у этого игрока

таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, смекалка. Мы не случайно на первое место поставили выносливость, не умаляя значения и других качеств.

Ведь за время игры питчер делает от 100 до 200 подач в сторону бьющего с расстояния 12—28 или 11—13 м (в зависимости от возраста играющих команд), при весе мяча 178 г.

У хорошо подготовленного подающего скорость полета мяча достигает 70 и более миль в час. При этом классный питчер способен еще и управлять этой скоростью. Для того чтобы бьющий не смог приспособиться к определенной скорости при подаче, питчер может увеличить или уменьшить скорость полета мяча или придать ему вращение в ту или иную сторону. Начать обучение подачам с вращением мяча (типа «райе», «дроп», «курв», «скрюбол» и т.п.) рекомендуется только после того, как игрок научится посылать мяч во время выполнения подачи типа «фаст», со скоростью не менее 60 миль в час. Любая подача с вращением всегда по скорости будет меньше, чем простая быстрая подача, но преимущество подачи с вращением в том, что бьющему в этом случае более трудно предугадать возможное место контакта биты с мячом и попадание его в зону для отбивания.

Закрученный мяч труднее направить в определенную зону игрового поля, что также будет способствовать успешной игре защищающейся команды.

Подача мяча с вращением потребует быстрой перестройки базовой техники бьющего. В противном случае, если даже бита и найдет контакт с мячом, то получится так называемое плохое отбивание. Мяч полетит не очень далеко, свечой вверх или же с низкой скоростью будет катиться по полю и станет легкой добычей защиты.

Если попытаться определить некоторый технико-тактический потенциал питчера, то питчер должен:

- 1) иметь навык владения контролем скорости полета мяча при подаче;
 - 2) иметь в своем техническом арсенале не менее двух способов подачи мяча с вращением;
- обладать выносливостью для выполнения не менее 100 равноценных подач в полную силу;
- обладать психологической устойчивостью при неблагоприятно изменяющейся игровой ситуации (появление игроков на первой, второй базах и пр.).

Скорость быстрой подачи «фаст» должна быть не менее 70 миль в час.

Существует такое понятие как «идеальная игра». Это подразумевает игру, при которой ни одному игроку команды нападения не удастся достигнуть даже первой базы за всю игру. Этот результат заносится в карьерный показатель питчера. Наряду с этим существует и такой показатель класса игры питчера, как количество игр, в которых ни одному бьющему команды соперника не удалось выбить мяч на «хит» за всю игру. В софтболе этот показатель называют «ноу хиттер» («без хитов»).

При сборе информации о питчерах применяются различные статистические данные, характеризующие их класс игры. Приведем лишь два основных параметра.

(Г) ERA — этот показатель указывает на среднее количество «заслуженных рангов», пропускаемых питчером за одну игру.

Идеальным показателем считается число — 0.00. Это означает, что питчер не пропускает игроков соперника в «дом» своей команды. Но это еще не означает, что сама команда не пропускает «раны» в «дом». Сведения такого рода заносятся в технический протокол игры и позволяют сделать детальный разбор и проанализировать действия каждого игрока команды.

Подготовка игроков на ответственную роль питчера начинается вместе со всеми полевыми игроками — с освоения элементарных навыков бросков и ловли мяча в парах. А затем игроки, проявившие себя в более быстром освоении этих элементов техники, более ловкие и

сильные, выделяются в отдельную специальную группу, которая отрабатывает дополнительные технические действия подающего игрока.

Освоение начинается с разбивки техники подачи на отдельные фазы, отработка каждой из них проводится отдельно. Причем обучение нужно начинать с последней фазы, т.е. с момента выпуска мяча (завершающего кистевого движения руки и поворота бедра в сторону подачи).

Примерные упражнения для питчера

Задание 1

Имитация заключительной фазы без подачи мяча.

Выполнение техники подачи с отягощением (небольшой специальный набивной мяч, мяч для игры в ручной мяч, любое другое отягощение, удобное для отработки данного движения).

Упражнение в выполнении техники подачи от бедра, с применением отягощений в виде амортизатора (медицинский резиновый бинт, эспандер и др.).

То же упражнение на отработку техники подачи, но уже с реальным софтбольшим/бейсбольшим мячом.

После этого можно перейти к освоению второй фазы подачи. Принципиальным здесь будет являться точка выпуска мяча.

Задание 2

1. Из положения вытянутой (подающей) руки, в сторону на фазе 3/4 круга маховым движением выполнить техническое действие, имитируя вторую и первую (заключительную) фазы подачи. Необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- а) рука вытянута в сторону, во время движения подтягивается к бедру на расстояние не более ладони;
- б) рука, выполняя движение, не должна отводиться в сторону и сгибаться в локте;
- в) в момент выпуска мяча ладонь должна находиться на уровне бедра;
- г) во время выполнения движения тело вместе с бедром разворачивается в сторону направления подачи;
- д) центр тяжести тела плавно переносится на выставленную вперед маховую ногу;
- е) в конечной фазе имитируется выпуск мяча.

(Все эти элементы более подробно описаны в разделе «Техника выполнения игровых приемов».)

2. То же упражнение выполняется с различными отягощениями и амортизаторами.

3. То же упражнение выполняется с софтбольшим/бейсбольшим мячом.

Следующий этап обучения — выполнение упражнения, имитирующего технику подачи, начиная с положения первой фазы. В исходном положении для подачи ноги нужно поставить вместе. Пятка маховой ноги приподнята — опора на носок ноги, руки вытянуты вверх, ладонями наружу.

(Подробнее эти элементы движения описаны в разделе «Техника выполнения игровых приемов».)

Задание 3

1. Из описанного выше исходного положения проимитировать полностью выполнение движения при подаче. Тело поднимается вверх на носки обеих ног, одновременно выполняется шаг маховой ногой в сторону. Руки переносятся в положение 1/2, в положение 1/4 круга и выполняют 1-ю, 2-ю или 3-ю фазу подачи. В данном упражнении следует:

- а) добиваться в выполнении описанных элементов слитности и плавности всех трех фаз;
- б) обращать внимание на то, в какую сторону повернута кисть руки (кисть в заключительной фазе подачи должна все время смотреть наружу — по ходу движения);
- в) контролировать положение центра тяжести в момент привставания (приподнимания) на носки обеих ног, добиваться игроком контроля равновесия при последнем, заключительном движении;

г) стремиться максимально вытянуться на носках вверх для перемещения в верхней точке круга, в самое высокое ее положение, что позволит увеличить радиус круга вращения и угловую скорость маха и в итоге будет существенно влиять на силу и скорость выброса мяча, а также на скорость его полета.

2. Выполнять упражнение со всевозможными отягощающими предметами, резиновыми амортизаторами, эспандерами.

3. Выполнить слитно все движение с софтбольным/бейсбольным мячом. На четвертом этапе имитация и выполнение всего движения слитно осуществляется с прохождением всех фаз (постановка ног на пластину, раскачка с замахом, затем всего движения в полной его координации).

4. Включить в выполнение третьего упражнения элементы отягощения. Не забывать постоянно, на протяжении всего процесса обучения, давать специальные упражнения для развития силы кисти рук.

После данного цикла упражнений следует перейти к отработке скорости и точности подачи. Для этого выполняются упражнения в парах с кетчером или вторым питчером.

Здесь в первую очередь внимание сосредотачивается на выработке траектории полета мяча. На стандартном расстоянии, которое оговаривается правилами, мяч должен лететь параллельно земле, не снижая траектории, не «выписывая горки» и не касаясь земли.

Для выработки скорости полета мяча необходима сила. Для этого в упражнениях в парах увеличивают расстояние. Его можно увеличивать до тех пор, пока мяч не станет долетать до партнера, делая не более одного отскока от земли. На таком расстоянии и нужно оставить занимающихся для отработки скорости и точности подачи.

Для выработки точности практикуют осуществление подач в мишень, нарисованную в определенных размерах, напоминающую зону страйка.

На последующем этапе обучения и совершенствования техники подач питчером переходят к освоению подач с вращением. Обучение этому элементу техники следует начинать с разучивания специального хвата (расположение пальцев руки на мяче) и отработки специальных движений на второй и первой фазах. Движением локтевой части руки, движением запястья, а также кисти руки мячу можно придать дополнительное вращение в ту или другую сторону. Это достигается кропотливой отработкой техники движения в процессе всего периода обучения и совершенствования занимающихся и требует упорной и настойчивой индивидуальной тренировки.

Не поленитесь в изобретении и изготовлении самодельных снарядов для освоения бросков и ловли — мячей с уменьшенным или увеличенным весом. Это позволит более успешно и быстро освоить технику подач, бросков и ловли мяча. Особенно это важно при проведении занятий в спортивном зале, в группах начальной подготовки. Софтбольный/бейсбольный мяч, а также и стандартный облегченный пластмассовый мяч, ударяясь о деревянный пол, издает неприятный громкий звук, отвлекающий и рассеивающий внимание занимающихся.

В своей практике мы изготавливаем облегченные мячи для тренировки в зале из уже использованных мячей для большого тенниса. В мяче делается небольшое отверстие, в которое до полного плотного заполнения мяча заталкивается уже использованная волейбольная камера. Отверстие аккуратно зашивается и заклеивается скотчем. Получается мяч весом 150—180 г, удобный для занятий с детьми в спортзале. Он легко отскакивает от пола и не издает громких звуков. Такой снаряд удобен и при начальном обучении питчеров. Благодаря небольшому объему мяча, на нем легко расположить пальцы детской руки. А это важно для отработки хвата и выполнения техники подачи. Более тяжелый мяч можно изготовить таким же способом из использованного женского гандбольного мяча (желательно не нового). При изготовлении можно использовать любой наполнитель (песок, дробь), насыпав его предварительно в волейбольную

камеру. Так же можно изготовить утяжеленный мяч любого веса. По размеру он будет примерно равен софтбольному/бейсбольному мячу. Такие самодельные снаряды можно применять как при освоении техники, так и для развития специальных физических качеств, необходимых спортсмену.

Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

Упражнения общей разминки. (Упражнения на быстроту и ловкость)

Упражнения специальной разминки.

Основная часть

Изучение бега по базам.

Упражнения на совершенствование технических приёмов мяча.

Технико-тактические упражнения на выносливость

Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

Обще развивающие упражнения.

Эстафета

Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

Изучение нового технического приёма.

Совершенствование техники отбивания.

Совершенствование технических приёмов роллингов и флаев.

Совершенствование технико-технических действий в учебной игре.

Заключительная часть

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

Различные беговые упражнения.

Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

Совершенствование технических приёмов.

Изучение индивидуальных действий в защите.

Игровые ситуации, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

5.7. Основные принципы тренировки в группах НП, УТГ.

Каждая тренировка – планируется не менее 90 минут активной работы

Каждая тренировка – начинается с разминки

Каждая тренировка – включает в себя бросок и ловлю мяча

В каждой тренировке – имеется повтор последней тренировки и обучение нового упражнения

Каждая тренировка – включает в себя игровые моменты

Каждая тренировка – отличается от другой тренировки, и включает в себя не меньше 7-8 упражнений

Каждую тренировку – следует заканчивать тестом или продемонстрировать то, что было запомнено и понято.

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 софтбола.
2. Помимо решения основных задач тренировки, рекомендуем включать в каждую тренировку упражнения по изучению техники бега по базам.
3. Очень важно каждую тренировку заканчивать игрой, особенно в младших категориях.
4. Важно вести контроль усвоенного материала и выполнения физических и технических нормативов.
5. Поэтапно проводить сдачу всех нормативов.
6. В течение учебного года рекомендуется делать 4 технических и 2 физических теста. Физические тесты проводятся в конце первого и третьего периода.
7. Упражнения на развитие силовых способностей выбираются из программы соответствующей данной категории.
8. Координационные способности должны иметь приоритет на каждом занятии.
9. Ежедневно надо делать упражнения на растяжку, как в разминке для развития гибкости, так и после упражнений на развитие силы для восстановления.
10. Во время бросковой разминки надо включать различные виды бросков.

5.8. Техника и тактика игры в софтболе/бейсболе в различных возрастных группах по игровым позициям.

Возрастная группа ДО 9 лет. (НП-1Г)

- Хват мяча и бросок сверху плеча.
- Основная стойка игрока (в защите и нападении).
- Прием роллинга.
- Прием роллинга на 1-ой базе и наступать на базу.
- Прием роллинга на 2-ой базе и бросок на первую.
- Прием роллинга на 3-ей базе и бросок на первую.
- Прием роллинга на SS и бросок на первую.
- Прием роллинга в поле
- Ловля флая
- Ловля флая на 1-ой базе.
- Ловля флая на 2-ой базе.
- Ловля флая на 3-ей базе.
- Ловля флая на SS.
- Ловля флая в поле.
- Коллективные действия в защите.
- Действия в нападении на базах: при роллингах, флаях. (вынужденный и не вынужденный бег)
- Хват мяча.
- Механика отбивания с подставки.

- Питчер – основа техники
- Кетчер – основа техники
- Правила.
- Игры. Ти-бол, коуч-питч.

Возрастная группа 10-12 лет. (НП 2-3Г)

- Хват мяча и бросок сверху плеча.
- Основная стойка игрока (в защите и нападении).

КЕТЧЕР.

- Позиция сзади дома.
- Позиция сзади бьющего (для приема бросков в ближнюю зону).
- Работать над техникой бега.
- Механика приёма бросков (в дальнюю и ближнюю зоны, а также высоких).
- Механика бросков по базам (при левом, правом бьющим).
- Броски на вторую базу .
- Работать над бегом от дома до первой базы для страховки (акцент на технику).
- Механика приема бантов (прием мяча около «дома» с броском на 1 базу, прием мяча в сторону 1 базы и с броском на 1 базу).
- Механика ловля фаул флай (тренер кидает рукой).
- Подача сигналов питчеру.
- Другие важные игровые ситуаций (аут в доме; салить бегунов; смотреть, если бегущий наступил на базу; “double play”; блокировка дома и страховка 1 базы).

ПРТЕСТЫ.

ПИТЧЕР.

- Позиция с “wind up”, “set”.
- Механика броска.
- Готовность к ловле мяча после окончания броска.
- Обхват мяча.
- Разминка руки.
- Прямой бросок.
- Работать над контролем броска.
- Прием бантов с броском на 1 и 2 базы.
- Прием роллингов с броском на 1 и 2 базы.
- Страховка (1 базы, за «домом», за 3 базой).
- Работать как инфилдер (загон).
- Делать протесты.

ИГРОК ПЕРВОЙ БАЗЫ.

- Перемещение игрока 1 базы на базу и прием бросков от инфилдеров (прямых мячей и в сторону).
- Прием бантов с броском на 1 и 2 базы.
- Прием роллингов (сам делает аут на 1 базе, с броском в дом, блокировка).
- Ловля флая в поле и на фал-территории (ознакомить с игровой площадью 1 базы).
- “Double play” на 2 базу после роллинга (прямо и справа).
- Другие важные ситуации (смотреть, если бегущий не наступил на базу).

ИГРОК ВТОРОЙ БАЗЫ.

- Прием роллингов с броском на 1 базу.
- Делать передачу шорт-стопу на “double play” («лопаткой», «с разворотом»).
- Делать прием мяча и разворот на 1 базу при “double play” после приема мяча от шорт-

стопа с броском.

- “Double play” после прямого роллинга.
- Прием флая.
- Прикрытие базы чтобы делать аут на второй базе (после бросков от аутфилдеров, другие ситуации).

- Смотреть, если бегущий наступил на базу.

- Прием мяча при «форс-ауте»

- Протесты.

ИГРОК ТРЕТЬЕЙ БАЗЫ.

- Прием роллингов прямых с бросками на 1 и 2 базы.

- Прием бантов с броском на 1 базу.

- Прием флая.

- Прикрытие базы, чтобы делать аут на 3 базе (после бросков от аутфилдеров).

- Смотреть, если бегущий наступил на базу.

- Делать апелляции.

ШОРТ - СТОП.

- Прием роллингов с броском на 1 базу.

- “Double play” после прямого роллинга.

- Делать передачу игроку 2 базы на “double play” («лопаткой», «сбоку»).

- Делать прием мяча и разворот на 1 базу при “double play” с броском, после приема мяча от игрока 2 базы.

- Прием мяча при «форс-ауте»

- Делать “double play” слева (с внешней стороны от позиции).

- Ловля флая.

- Прикрытие баз чтобы делать аут на них (после бросков от аутфилдеров).

- Смотреть, если бегущий наступил на базу.

- Делать апелляции.

АУТФИЛДЕРЫ.

- Прием флая и линий.

- Флай на месте и впереди.

- Броски на базы (2 база, 3 база и «дом»).

- Страховка игроков квадрата.

БЬЮЩИЕ.

- Механика отбивания.

- Выбор биты.

- Отбивание прямых бросков.

- Знание зоны страйка.

- Отбивание с “подставки”

- Отбивание в сетку (с накидки сбоку).

- Механика бантов.

- Жертвенный бант.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – ЗАЩИТА.

- «Загон».

- Игры.

- Броски на 2 базу.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – НАПАДЕНИЕ.

- Бег от дома до 1 базы после свинга.

- Бег от 1 базы до 3 базы.

- Бег от 2 базы до «дома».
 - Бег с 3-ей базы до дома после ловли дальнего флая.
- ИГРЫ.
- Коуч-питч, софтбол/бейсбол («малый квадрат»)

Возрастная группа 13-15 лет. (УТГ 1-2 Г.)

- ОФП.
- Продолжать ознакомление с историей софтбола.

КЕТЧЕР.

- Позиция в «доме».
- Подача сигналов питчеру.
- Позиция кетчера в коридоре при приеме мяча.
- Управлять системой подачи сигналов для питчера.
- Механика приёма бросков (“pitch out”, ВВ*, блокировка мячей от земли перед домом).
- Работать над техникой бега.
- Механика бросков на базы.
- Броски на первую базу (при левом и правом бьющими).
- Механика приема бантов (в сторону 1 базы с броском на 1 базу; в сторону 1 базы с броском на 3 базу; в стороне от дома с броском на 2 базу; в сторону 3 базы с броском на 1 и 2 базы; в сторону 1 базы с броском на 2 базу).
- Голосом руководить игроками квадрата.
- Механика приема фаул флай (позади и спереди дома).
- Другие важные игровые ситуаций (страховка 1 и 3 базы; бросок питчеру, который защищает «дом» при “pass ball” или “wild pitch”).

- Апелляции.

ПИТЧЕР.

- Позиция с “wind up”, “set”.
- Механика броска.
- Работать как инфилдер.
- Броски ослабленные (с уменьшением скорости, со сменой скорости).
- Хват при использовании ослабленного броска (со сменой скорости).
- Крученые броски.
- Хват при использовании кручённого броска.
- Разворот и бросок на базу (1 база, 3 база).
- Работать над контролем.
- Прием бантов и бросок на базу (1 базу, 2 базу, 3 базу, «дом»).
- Прием роллингов и бросок на 2 и 3 базы.
- Страховка позади 3 базы.
- Специальные броски (“pitch out”, ВВ*- преднамеренно бросить 4 бол).
- Делать апелляции на 3 базе и в доме.

ИГРОК ПЕРВОЙ БАЗЫ.

- Прием высоких бросков.
- Прием бантов и бросок на базу (1 база, 2 база, 3 база, дом).
- Блокировка при приёме мяча.
- Сторожить бегуна.
- Принимать броски и осаливать бегуна.
- “Double play” с роллингом направо и прямо.
- Прием флая (сзади, против солнца, близко к забору).

- Прием роллингов.
- Протесты.

ИГРОК ВТОРОЙ БАЗЫ.

- Делать передачу шорт-стопа на “double play” («лопаткой», «с разворотом», «вывернутой рукой», «с разворотом через плечо с ловушкой»).
- Делать прием мяча и разворот на 1 базу при “double play” после приема мяча от шорт-стопа с броском (развороты - через базу и от базы).
- Движения на “double play” при роллинге слева (ближе к 1 базе)
- Движения на “double play” при роллинге справа (ближе ко 2 базе)
- Знать свою игровую территорию.
- Прием роллингов с набеганием на мяч с броском на первой базе.
- “Double play” с осаливанием бегущего.
- Прием флая (назад и в стороны).
- Форма прикрытия базы (при развороте питчера, при воровстве и при двойном воровстве)

- Протесты

ИГРОК ТРЕТЬЕЙ БАЗЫ

- Прием прямого роллинга и бросок на 2 базу и дом.
- Прием прямого роллинга и бросок на 1 базу.
- Прием медленного роллинга и бросок на 1 базу.
- Прием роллинга справа и бросок на 1 базу.
- Прием роллинга справа и бросок на 2 базу.
- Прием роллинга слева и бросок на 1 и 2 базы.
- Прием роллинга и самостоятельный аут на 3 базе.
- Прием бантов и бросок на 2 базу.
- Прием вперед и по сторонам.
- Блокировка при приеме мяча.
- Сторожить бегущего на 3 базе.
- Прием флая за спину.
- Форма прикрытия базы (при развороте питчера, при воровстве и при двойном воровстве).

- Работать как «маяк» при броске в «дом» от аутфилда.

ШОРТ-СТОП

- Делать передачу игроку 2 базы на “double play” («лопаткой», «с сбоку», «пистолет», «с разворотом через плечо с ловушкой»).
- Делать прием мяча и разворот на 1 базу при “double play” после приема мяча от игрока 2 базы с броском (развороты - через базу и с внутренней стороны базы).
- Начать “double play” рядом со 2 базой.
- Делать “double play” самостоятельно.
- Знать свою игровую территорию при приеме флая.
- Прием флая за спину, по сторонам и в зоне фаул территории.
- Ловля во всех направлениях.
- Формы прикрытия базе (при воровстве, двойном воровстве и при развороте питчера).
- Работать как «маяк» при бросках на 3 базу от аутфилда.

- Делать протесты

АУТФИЛДЕРЫ

- Прием флая во все стороны.
- Учитывать направления ветра.

- Прием роллинга во все стороны.
- Прием флая (против солнца) и линий.
- Блокировка роллингов.
- Страховка других аутфилдеров.
- Броски в «маяк»

БЬЮЩИЕ

- Механика отбивания.
- Отбивание в центр поля.
- Отбивание в оппози́т (не в свою сторону).
- Отбивание крученых бросков.
- Отбивание “change-up”.
- “Hit and run”.
- Быть в сетку.
- “Pepper game”.
- Механика бантов.
- Жертвенный бант.
- Бант на хит.
- “Squeeze play”.
- Показать бант и бить.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – ЗАЩИТА

- Броски на 3 базу.
- Броски в «дом».
- Действия игроков защиты против жертвенного банта с игроком на 1 базе; на 1 и 2 базе.
- Действия игроков защиты против далёких ударов.
- Действия игроков защиты против двойного воровства.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – НАПАДЕНИЕ

- Бег от дома до 1 базы, угрожая дойти до 2 базы.
- Воровство 2 базы.
- Бег от 1 базы до дома.
- Перебежка с одной базы на другую при далеком флае.
- Бег от дома до 3 базы, смотря за знаками тренера.
- Воровство 3 базы.
- “Hit and run”.
- “Squeeze play” с питчером и без бьющего.
- Игры

Категория 16-18 лет. (УТГ 3-5 ЛЕТ)

- ОФП
- Ознакомить учеников с представителями российской федерации бейсбола

КЕТЧЕР

- Работать с комбинациями знаками вместе с тренером
- Механика приёма мяча (продолжать работать с элементами, которые проходили в младших категориях)
- Работать над техникой бега
- Механика бросков на базы
- Броски на 2 и 3 базы при двойном воровстве
- Механика приема бантов (в сторону 1 и 3 базы и бросками на 3 и 2 базы)
- Механика для приема фаул флай (во всех направлениях, включая близкие к забору)

ПИТЧЕР

- Механика броска.
- Крученный бросок.
- Хват мяча при крученном броске.
- “Change up”.
- Развороты на базы (3 и 2 базы).
- Прием банта и бросок в дом.
- Делать протесты в доме.

ИГРОК ПЕРВОЙ БАЗЫ

- Прием банта и бросок в дом.
- Начать “Double play” с игроком 2 базы.
- Прием роллингов.
- «Осаливание» бегущего.
- Движения (перемещение) после броска питчера.
- Работать как «маяк» при бросках на «дом» от аутфилда.
- Другие важные ситуации.

ИГРОК ВТОРОЙ БАЗЫ

- Прием медленных роллингов с набеганием и бросок на 1 базу.
- “Double play” с осаливанием бегущего.
- Прием флая (назад, по сторонам и в зоне фал территории).
- Прикрытие базы при двойном воровстве.
- Протесты.

ИГРОК ТРЕТЬЕЙ БАЗЫ

- “Double play” наступая на базу и бросая на 1 базу.
- Прием бантов с броском в дом (“Squeeze play”).
- Прием флая (назад и в зоне фал территории).
- Прикрытие базы (при двойном воровстве при “pitch out”).
- Работать как маяк при броске в доме от аутфилдеров.

ШОРТ-СТОП

- Прием флая назад, по сторонам и в зоне фал территории.
- Работать как «маяк» при бросках на 3 базу от аутфилдеров.

АУТФИЛДЕРЫ

- Прием флай (назад, против солнца и у забора)
- Перебежка с одной базы на другую при далеком флае.
- Прием мяча от забора
- Прием мяча с набеганием.
- Страховка баз.

БЬЮЩИЕ

- Отбивание по игровым ситуациям.
- Механика бантов.
- Отработка ситуации “Squeeze play”.
- Показать бант и ударить.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – ЗАЩИТА

- Защита “Round down” (при 1-3 базах занятых)

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – ОТБИВАНИЯ

- Бег “round down”

Возрастная группа УТГ -5г. 18лет

КЕТЧЕР

- Позиция позади дома: сзади бьющего. Владеть всеми видами сигналов. Показывать знаки, с бегущими на базах и без, показывать знаки по комбинациям, учитывать все слабые стороны бьющего.

- Механика приёма всех видов бросков (в дальнюю и ближнюю зоны, низкие и высокие, “pitch out”, ВВ*, прямо и по сторонам).

- Механика бросания по базам (броски на вторую базу с правым и левым бьющим, броски на третью базу при краже с левым и правым бьющим и т.д.).

- Механика приема бантов всех видов (перед «домом» с бросками на 1 и 2 базы, в сторону 3 базы и броском на все базы, в сторону 1 базы и броском на все базы).

- Прием флая на все стороны поля и на фал территории.

- Другие важные ситуаций (аут в доме, осаливание бегущего; смотреть, если бегущий не наступает на «дом», “double play”, страховка первой и третьей баз, блокировка бегущего, протесты).

ПИТЧЕР

- Стойке в “set”: “wind up”, с боку.

- Механика бросков (хват мяча при прямом и крученом броске, при “change up” и других спец. бросках).

- Основные виды бросков (прямой, крученный, “change up”, броски против “Squeeze play” и другие).

- Развороты по базам (броски на все базы, синхронные коллективные действия вместе с шорт-стопом, 2В, 1В и с кетчером, протесты).

- Прием бантов (прямо и по сторонам с бросками на все базы).

- Прием роллингов (с бросками на все базы).

- Страховки (1 базы, дома после “wild pitch” или “pass ball”, и другие).

ИГРОК ПЕРВОЙ БАЗЫ

- Движения (перемещение) для приёма броска летящего прямо, в обе стороны, высокие, далеко от базы.

- Работать как «маяк», осаливание бегущего.

- Прием бантов (с бросками на все базы, с игроками на базы).

- Прием роллингов (“double play” все виды, бросать мяч питчеру на 1 базу после приема роллинга, блокировка при приёме мяча, прием роллингов, когда игроки квадрата находятся внутри, прием роллингов в падении).

- Прием флая (во всех направлениях, на фал - территории, против солнца, впадении, у забора).

- Другие важные ситуации (контролировать бегущих, протесты, сторожить бегущих; движение, перемещение после броска питчера, делать «маяк», “round down”).

ИГРОК ВТОРОЙ БАЗЫ

- Прием роллингов: прямого роллинга и в обе стороны, прием роллингов, когда игроки квадрата находятся внутри с броском в дом, а также прием медленного мяча с броском на первую базу, прием в падении.

- Броски на “double play”: при приеме прямого роллинга и в обе стороны

- Начинать “double play” рядом со 2 базой, движения на “double play” при роллинге слева (ближе к 1 базе), движения на “double play” при роллинге справа (ближе ко 2 базе); прием роллингов при квадрате внутри

- Заканчивать “double play” с броском на 1 базу. Делать “double play”: спереди, самостоятельно, при роллингах вправо и влево, “double play” с осаливанием бегущего между 1 и 2 базы.

- Ловля флая во всех направлениях, знать свою игровую территорию и ловля флая и линии в

падении.

- Формы прикрытия баз после бросков от аутфилдеров, при воровстве, при развороте питчера для бросания на базу, при двойном воровстве. Страховка 1 и 2 базы при жертвенном банте с игроками на базах и при позднем воровстве.

- Другие важные ситуации (контролировать бегущих, протесты, сторожить бегущих, страховать 1 и 2 базы, а также питчера после бросков кетчера, делать «маяк», тактика при бантах с игроками на базах)

ИГРОК ТРЕТЬЕЙ БАЗЫ

- Прием роллингов, “double play”. Прием прямого роллинга и бросок на все базы, и «дом», прием роллинга в обе стороны и бросок на 1 и 2 базы и дом, прием роллинга и самостоятельно делать аут на 3 базе, блокировка при приеме мяча, прием медленного роллинга и бросок на 1 базу и «дом», прием роллинга и придерживая бегущего на 3 базе, делать аут на 1 базе, “double play” самостоятельно, прием роллинга в падении и броском на 1 базу.

- Прием бантов и броски на базы, защита против “Squeeze play” и прием бантов с воздуха в падении.

- Прием флая во всех направлениях, знать свою игровую территорию. Прием флая в падении.

- Формы прикрытия баз после бросков от аутфилдеров, при воровстве, при развороте питчера и броске на базу, при двойном воровстве, при “pitch out” по сигналам, при позднем воровстве.

- Другие важные ситуации (контролировать бегущих, протесты, сторожить бегущих, делать «маяк», тактика при бантах с игроками на базах)

ШОРТ - СТОП

- Прием роллингов: прямого роллинга и в обе стороны, прием роллингов, когда игроки квадрата находятся в внутри с броском в дом, а также прием медленного мяча с броском на первую базу, прием в падении.

- Броски на “double play”: при приеме прямого роллинга и в обе стороны, Начать “double play” рядом со 2 базой, движения на “double play” при роллинге слева (ближе ко 2 базе), движения на “double play” при роллинге справа (ближе ко 3 базе), прием роллингов при квадрате внутри с броском в дом. Ловля в падении.

Прием роллинга между игроком 3 базы и шорт-стопом и бросок на 3 базу.

- Заканчивать “double play” броском на 1 базу. Делать “double play”: спереди, самостоятельно, при роллинге вправо и влево, “double play” с броском на 3 базу.

- Ловля флая во всех направлениях, знать свою игровую территорию и ловля флая и линии в падении.

- Другие важные ситуации (контролировать бегущих, протесты, сторожить бегущих, страховать 2 и 3 базы, а также питчера после бросков кетчера, делать «маяк», тактика при бантах с игроками на базах, “round down”).

АУТФИЛДЕРЫ

- Ловля флая и линии во всех направлениях, против солнца, у забора, между двумя или тремя игроками, ловля в падении, знать свою игровую территорию и силу своего броска.

- Прием роллингов: впереди и по сторонам, блокировка роллинга, с набеганием на мяч вперёд и по сторонам, ловля мяча от забора.

- Броски на базы, броски на базы через маяк*.

- Другие важные ситуации (страховки баз, страховка других игроков и т.д.)

БЬЮЩИЕ

- Механика отбивания, выбор биты, отбивание прямых, крученных и “change up”, знать зону страйка, отбивать в дальнюю зону и в середину поля, “hit and run”, отбивания против машины, отбивать далекий флай для передвижения игрока с одной базы на другую, “perpet game”(игра в перец) и отбивание на “batting tee” (подставке).

- Механика банта, жертвенный бант, бант на хит со всеми его возможностями (по 3 и 1 базе, между 3 базой и питчером, между питчером и - базой), показывать бант и бить, “Squeeze play”.

БЕГ ПО БАЗАМ

- Техника бега по базам. Все виды воровства, “hit and run”.

- Слайды, все виды, чтобы ломать “double play”, возврат на базу в падении.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – ЗАЩИТА

- Показывать схемы, контрольные игры, позиции с бросками от аутфилдера на каждой базе, делать “infield”, Защита против жертвенных бантов с игроками на базах и против всех видов воровства, защита от “round down”, позиции при “wild pitch” или “pass ball”.

ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ – НАПАДЕНИЯ

- Техника бега по базам. Все виды воровства, “hit and run”, “round down”, ломать “double play”.

6. Подвижные игры и эстафеты, применяемые в тренировочных занятиях бейсбола/софтбола

«Мяч в центр»

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

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

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

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

Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

«Передал — садись»

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

По сигналу ведущего игроки, стоящие за чертой, передают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же принимает положение упора присев. Стоящий в кругу перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и

вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

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

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

«Ну-ка, отними!»

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

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

«Кто быстрее?»

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

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

«Два мяча»

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

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

«Поймай мяч с лета»

Играют две команды на одной площадке (длиной не менее 40 м). В 20—30 м от средней линии на каждой половине площадки проводятся коновые (лицевые) линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5—10 м от средней линии. Один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч по направлению коновой линии команды противника. Ее игроки стараются поймать мяч с лета. Если это удастся, поймавший мяч делает три больших шага вперед с места ловли и выполняет бросок на площадку противника (мяч,

упавший на землю, бросают с места его приземления). Броски и ловля продолжаются до тех пор, пока одна из команд не забросит мяч за коновую линию противника. Она и становится победительницей.

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

«Пушбол»

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

Для игры в воздухе используют обычный надувной детский шарик. Его наполняют не водородом, а воздухом, и поэтому он становится как бы невесомым: подброшенный вверх, он затем медленно опускается вниз. Вот с помощью такого шара, надутого до размера большого арбуза, и проводится игра. Площадка — размером с волейбольную (баскетбольную). Если игра проводится на поляне, то прямоугольник размером 20 x 10 м ограничивают с помощью воткнутых в землю флажков (прутиков, палок).

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

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

«Охраняй капитана»

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

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

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим — возвращаться

на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15—20 мин. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

«Мяч — ловцу»

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

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

Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и в свою очередь подвести его и бросить

своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец.

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

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

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

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

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

«Борьба за мяч»

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

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

Руководитель следит за соблюдением следующих правил:

вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать;

если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противника выбрасывает его с того места, где он перелетел границу; если ИВ мяч схватятся одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;

мяч можно вести только ударяя об пол; если игрок пробежал более двух шагов, судья останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки, напротив того места, где допущена ошибка;

если во время передачи мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;

если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул игрока), судья останавливает игру, отдает мяч пострадавшей команде и продолжает счет.

«Всадники с мячом»

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

«Всадники» перебрасывают друг другу мяч, который водящий старается перехватить. Если это ему удастся или если мяч упадет на

пол, «всадники» должны поменяться с «конями». «Кони» же могут сопротивляться, капризничать, что затруднит «всадникам» ловлю мяча.

Варианты:

Если мяч падает на пол или пойман водящим, то «всадники» сами становятся «конями». «Конь» же не может поменяться ролью со своим «всадником», но должен искать другого «коня». Водящий тоже пытается скорее найти себе «коня».

«Всадники» играют в мяч. Водящего в центре круга нет. Если мяч из-за капризов «коня» падает на пол, «всадники» слезают с «коней»; и те и другие стараются поднять мяч, кто быстрее. Если «конь» схватит мяч, он кричит: «Стой!», и все «всадники» должны остановиться. «Конь» бросает мяч в ближайшего к нему «всадника». В случае попадания «кони» меняются с «всадниками» ролями. Не удастся попасть — все остается неизменным.

«Чешский мяч»

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

«Метко по цели»

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

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

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

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

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

«Салка и мяч»

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

«Защитная мяч»

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

«Защитай товарища»

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

«Белые и черные»

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

«Ловкие мячи»

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

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

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

«Мяч в поле»

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

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

После того как все игроки метнут мяч и пробегут по одному разу, команды меняются местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Погоня»

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

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

6. Инструкторская и судейская практика

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

Группа НП-1г.

Освоение терминологии, принятой в софтболе/бейсболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

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

Группа НП-2-3г.

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

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

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

Группа УТГ 1-3г.

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

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

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

Группа УТГ 2-3г.

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

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

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

Группа УТГ 3-5г.

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

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

Проведение занятий по обучению навыкам игры в софтбол/бейсбол.

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

8. Воспитательная работа и психологическая подготовка

8.1. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск степных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе.

Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим

направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастнo-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство: патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной само мобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного

спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

Организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом. Намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.

Формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы.

Воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы.

Осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде.

В спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия; нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

Эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой парода, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

Физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

8.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической,

техничко-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту

и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика софтбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в софтбол/бейсбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время

реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у спортсменов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий софтболистов/бейсболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У софтболистов/бейсболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать софтболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок,

обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировок. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре.

Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Пред игровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию пред игровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние

проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или сбить состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Психологическая подготовка включает в себя:

Обучение самоуправлению на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Анализ эмоционального состояния.

Моделирование условий конкретных соревнований.

Сбор и анализ информации о вероятных соперниках.

Оценка и анализ возможностей спортсмена.

Использование приемов само регуляции психологического состояния и соответствующих физических упражнений для сохранения нервно-психологического тонуса к началу соревнований:

- а) регуляция дыхания,
- б) расслабление мышц,
- в) продолжительность и интенсивность разминки,
- г) отвлечение и переключение внимания,
- д) само регуляция психического состояния.

Овладение методами аутогенной тренировки.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, той должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

9. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Диспансеризация.

Углубленный медицинский осмотр.

Общий режим жизни и питания.

Медико-биологические средства восстановления.

Массаж.

Гидропроцедуры.

Бани.

Психологические средства:

- а) подвижные игры,
- б) психологические игры и беседы.

Подвижные игры

Спортивно-оздоровительный лагерь.

Туризм.

10. Врачебный контроль

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. контроль за состоянием здоровья спортсменов;

2. контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач, в первую очередь, содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле над здоровьем спортсменов:

можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;

есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;

отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле над функциональным состоянием спортсменов:

- отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов, т. е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой:

- «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров, функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

- каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

- соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Педагогический и медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

При этом решаются задачи:

1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок; 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.);

4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т. п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса и необходимых лечебно-реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся

наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля над здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, эргометрию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.). Выполняется антропоморфологическое обследование.

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым для данного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером или специалистами центральной районной больницы.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль в период учебно-тренировочного процесса и соревнований.

11. Терминология, используемая в бейсболе/софтболе.

СОФТБОЛ

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

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

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

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

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

Бол (BALL) - подача, осуществленная питчером, не попавшая в страйк-зону. Если мяч после подачи ударился о землю и, отскочив, пролетел через страйк-зону, он считается боллом. Если такой

мяч касается бьющего, последний получает право переместиться на первую базу.

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

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

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

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

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

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

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

а) вынужденный двойной аут (FORCE DOUBLE PLAY) - игра, в которой оба аута происходят в результате вынужденной игры.

б) обратный вынужденный двойной аут (REVERSE FORCE DOUBLE PLAY) - игра, в которой первый аут вынужденный, а второй производится осаливанием бегуна или базы.

Даг аут - (скамья) (DUGOUT) - место для игроков, запасных игроков и других членов команды.

«Живой» мяч (LIVE BALL) - мяч, находящийся в игре.

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

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

Иннинг (INNING) - часть встречи, в течение которой команды поочередно играют в защите и в нападении. Смена команд происходит после выведения в аут трех игроков нападения.

Инфилдер (INFIELDER) - игрок защиты, занимающий позицию во внутреннем игровом поле (инфилде).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Любой другой бросок мяча от игрока к игроку является передачей.

Полевой игрок (FIELDER) - любой игрок защищающейся команды.

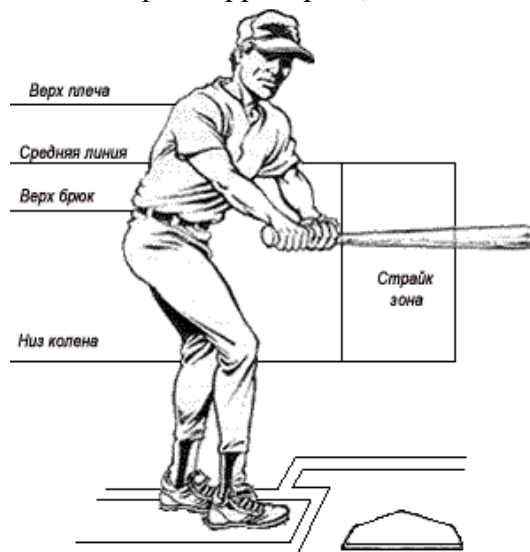
Рандаун (загон) (RUN-DOWN) - действия команды защиты, пытающейся вывести бегуна в аут, находящегося между базами.

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

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

- а) бьющий пытается отбить мяч и промахивается;
- б) мяч любой своей частью проходит или касается через любую часть страйк-зоны;
- в) бьющий отбивает мяч на фал-территорию, когда у него менее двух страйков;
- г) при попытке выполнить удар «бант» мяч отскакивает на фал-территорию;
- д) мяч касается бьющего при попытке отбить
- е) мяч касается бьющего в пределах страйк-ж) фал-тип.

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



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

Тренер (COACH) - член команды, назначаемый выполнения заданий менеджера, обязан быть в форме команды.

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

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

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

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

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

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

Фэйр-бол (FAIR BALL) - мяч, отбитый бьющим на игровую территорию (фэйр-территорию), или касающийся первой, второй или третьей базы, или который касается фэйр-территории за первой или третьей базой, или который, находясь на фэйр-территории или над ней, коснулся игрока или судьи, или который, находясь над фэйр-территорией, вышел за пределы игрового поля.

Фэйр-бол определяется исходя из положения мяча относительно фал-линий и фал-мачты, а не из того, был ли игрок, коснувшийся мяча, на фал- или фэйр-территории.

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

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

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

БЕЙСБОЛ

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».
	Точная подача питчера, фиксируемая судьей (словесно и жестом) в трех случаях, когда: <ul style="list-style-type: none"> • 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;
Страйк	<u>Примечание:</u> мяч, отбитый в «фал», не может стать третьим страйком и, соответственно, аут в этом случае исключается. <ul style="list-style-type: none"> • 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».

12. Охрана жизнедеятельности учащихся

Инструктаж по технике безопасности во время учебных и спортивно-массовых мероприятий.

1. Перед началом учебно- тренировочных занятий, провести беседу с учащимися о соблюдении правил ДД, поведению на улице: не толкаться, не затевать игр, не выбегать на проезжую часть; не разговаривать с незнакомыми.

2. Учащиеся должны переходить улицу группой организованно, только в местах оборудованных зеброй. При переходе улиц с усиленным транспортным движением необходимо быть особенно внимательными, проезжую часть переходить только в указанном месте и только на зеленый свет светофора (если таковой имеется). В начале перехода сначала посмотреть налево, дойдя до середины, внимательно посмотреть направо, соблюдать правила для пешеходов, не выходить на проезжую часть дороги, пользоваться тротуарами, идти по улице, где нет пешеходных дорожек только навстречу движущемуся транспорту.

3. Занятия с группами учащихся должны проводиться на спортивных площадках и местах отвечающих требованиям и правилам техники безопасности и санитарным нормам.

4. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме и соответствующей обуви. Необходимо следить за состоянием спортивной обуви (чистая, пригодная к ношению, шнурки завязаны).

5. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя или спортсмена-инструктора.

6. В целях безопасности во время занятий соблюдать дисциплину. Учащиеся должны внимательно слушать и выполнять команды тренера-преподавателя. Быть собранным и не отвлекаться во время выполнения упражнений. Соблюдать правила общения (не допускать грубости по отношению друг к другу). При падениях, ушибах, столкновениях в процессе игры или выполнении других физических упражнений, поставить тренера в известность в случае каких-либо болевых ощущений. Запрещается приносить с собой на тренировки колющих, режущих предметов, различные хлопушки, петарды, всевозможные бенгальские огни, свечи, легко воспламеняющиеся предметы. Во время проведения занятий в спортивных залах в зал входить только с разрешения тренера, бережно и аккуратно относиться к спортивному инвентарю, не залезать на гимнастические стенки, балкон, не трогать и не кататься на предохранительных сетках. Соблюдать правила электро - безопасности, ничего не совать в розетки, не трогать электрические лампочки.

Если в зале занимается одновременно две группы, то находиться нужно только на своей половине зала, выходить из зала только с разрешения тренера.

7. Перед началом занятий на открытых спортивных площадках тренер-преподаватель должен проверить места занятий, площадки, спортивное оборудование, инвентарь, прыжковые ямы, беговые дорожки на предмет битого стекла, камней, посторонних вещей, всевозможных режущих и колющих предметов.

8. Перед началом занятий тренер-преподаватель напоминает учащимся о правилах поведения во время занятий.

9. Учащиеся, также проводят осмотр территории, на наличие посторонних, опасных или подозрительных предметов. При обнаружении таковых, сообщают об этом тренеру-преподавателю.

10. Бег (по беговым дорожкам парка) проводить только в направлении против часовой стрелки.

11. Занятия по прыжкам в длину проводить только после перекопки песка, убедившись, что в нём нет предметов, которые могут послужить причиной травмы.

12. При проведении занятий по метанию следить, чтобы дети не находились в зоне падения снарядов; полностью исключить встречные метания; следить, чтобы освещение (солнечные лучи) не слепило глаза.

13. Во время поездок и проведения соревнований учащиеся должны быть собраны и дисциплинированы. Участие в соревнованиях предполагает мобилизацию всех психических и физических усилий спортсмена. Перед выходом на площадку следует качественно провести разминку, чтобы во время последующей физической нагрузкой не получить травму. Если соревнования проводятся на выезде, не отвлекаться и не отставать от группы во время передвижения по городу и в транспорте. Во время проживания в гостинице, не открывать незнакомым людям дверь, соблюдать правила безопасности пользования электроприборами (не зажигать спички, бумагу, ничего не совать в розетки), не открывать окна и дверь на балкон. Выходить в город только с разрешения тренера, с тренером или группой в несколько человек. Соблюдать все правила поведения, установленные для проживающих в гостинице. Возвращаться в гостиницу до наступления темноты. О любом случившемся ЧП сразу же извещать тренера.

14. Во время проведения занятий, экскурсий, походов по родному краю учащиеся должны иметь головной убор, легкую влагонепроницаемую одежду, долго не находиться на солнце. (Перегреву организма способствует большая влажность воздуха, влагонепроницаемая одежда, непосильная физическая работа, недосыпание, нарушение питьевого режима и режима питания).

Пострадавшего от теплового или солнечного удара следует быстро перенести в прохладное место, в тень, освободить от всего, что затрудняет дыхание, уложить, приподняв немного ноги; на голову положить смоченное холодной водой полотенце, а на лоб, теменную область, затылок, подключичные, паховые, подмышечные области – холодные примочки. Обильное обливание

холодной водой вредно. Если язык и мягкое небо запали, а во рту рвотные массы, необходимо повернуть голову пострадавшего на бок и очистить полость рта пальцем, намотав на него бинт или носовой платок. Питье (крепкий холодный чай или холодную подсоленную воду) давать пострадавшему небольшими порциями.

15. Во время проведения походов и экскурсий по родному краю не следует заходить в заросли (лесополосы) и другие сырые, загрязненные места, т.к. следует опасаться укусов ядовитых и зараженных животных и насекомых.

16. Ежедневно осматривать детей на предмет обнаружения клещей. Соблюдать меры личной гигиены, личной предосторожности в местах возможных обитания клещей.

17. Регулярно проводить беседы с учащимся о питьевом режиме, поведению на воде, поведению в столовой, об основных приемах оказания первой медицинской помощи, инструктажа по технике безопасности при походе или экскурсии по родному краю, о вреде наркомании, табакокурения, алкоголя и других асоциальных явлений, пожарной и антитеррористической безопасности.

18. Напоминать учащимся правила ДД, перед следованием к пункту питания, водоёма, стадиона и обратно, а также осуществлять контроль над учащимися во время пути.

19. Соблюдать требования гигиены в столовой и других местах приема пищи. Перед едой необходимо мыть руки с мылом. Иметь при себе питьевую воду. Фрукты и овощи употреблять в помытом виде. В столовой соблюдать дисциплину, бережно относиться к посуде и другому имуществу, быть аккуратными с вилками и другими колюще-режущими предметами, т.к. можно поранить себя или находящегося рядом.

20. Перед началом каждого занятия на водоёме, тренер должен обследовать берег и дно реки. Во время купания тренер должен находиться в воде вместе со своими воспитанниками и обеспечивать безопасность занятий. Не следует купаться и нырять в незнакомых местах и без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя. Долго в воде не находиться, т.к. может наступить переохлаждение организма. Обо всех ЧП на воде немедленно сообщать тренеру-преподавателю. Утопающего спасать за волосы или взяв сзади под руки. Очистить рот и легкие от ила, воды и т.д.; сделать искусственное дыхание до восстановления естественного.

13. Краткая характеристика бейсбола/софтбола. Историческая справка.

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.

Что такое бейсбол?

Суть игры сводится к противостоянию двух команд, поочередно выступающих в нападении и обороне. Время поединка не ограничено. Побеждает та команда, которой удастся 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 счет равный, то назначается десятый, одиннадцатый иннинг и т. д., пока какая-то команда не выйдет вперед.

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

- инфилда (внутреннего поля)
- аутфилда (внешнего поля).

Внутреннее поле – это квадрат со сторонами, равными 27 м 45 см. По его углам расположены так называемые базы, вокруг которых и состоит игра (отсюда ее 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/ч. Лишив возможности противника нанести удар битой по мячу, он тем самым фактически нейтрализует его атакующий потенциал. Мяч после подачи должен пролететь через зону «страйка», если он летит вне нее, то судья, располагающийся за спиной кетчера, фиксирует ошибку и подает команду «Бол!». После четырех таких ошибок бьющий автоматически получает право занять первую базу. Если же мяч летит правильно, а бьющий по нему не попадает, то судья определяет страйка. После трех страйков бьющий выбывает из игры, или согласно бейсбольной терминологии, оказывается в ауте. Аут определяется и тогда, когда бьющему удастся нанести удар, но игроки обороны ловят мяч с лета. Или если мяч удара коснется земли, но будет пойман и доставлен на соответствующую базу раньше, чем туда прибежит нападающий. А как осуществляется результативная атака? Начинается она тогда, когда бьющему удастся хит, и он занимает какую-то базу. С каждым последующим удачным ударом кого-то из партнеров или благодаря ошибкам соперников он продвигается с базы на базу. Если ему удастся побывать на всех базах, вернуться в дом, то его команде засчитывается очко. Есть и более быстрый способ добиться результата – пробить хоум-ран.

Что такое Софтбол?

– это игра с мячом (мягкий мяч). Прототипом ее является самая популярная в Америке игра – бейсбол. Как спортивная игра софтбол зародился в Чикаго в 1887г. Считается, что софтбол

является более демократичной и доступной для людей различного пола и возраста, телосложения и физической подготовленности. Между тем эта игра во многом схожа с русской лаптой.

Началом развития софтбола в России считается 1989 год, когда впервые был проведен в г. Белгороде официальный турнир «Инкрустированная бита». А уже в 1991г. прошел первый и единственный в СССР чемпионат по софтболу.

В Московской области софтбол стал очень быстро развиваться с 1991 года усилиями энтузиастов из поселка Тучково, где был создан спортивный клуб «Провинция».

В софтбол играют две команды, в составе каждой не менее 9 игроков и до 8 игроков в запасе. Игра заключается в том, что каждая команда поочередно атакует и защищается. Эта часть игры называется иннингом. В каждом иннинге команды по одному разу должны сыграть в защите и нападении. Смена команд защиты и нападения происходит после выведения из игры в аут трех игроков нападения. Официальный матч состоит из 7 иннингов. При ничейном результате для определения победителя назначается дополнительный иннинг с правилом «тайм-брейк».

Суть игры в совершении полной пробежки (run) по «базам». «Базы» - это точки по углам квадрата со стороной 18,27 м. Одна из «баз» символизирует «дом», от которого атакующий игрок с битой (баттер) совершает удар по мячу выпущенному питчером и совершает пробежку. Подступы к базам внимательно «сторожат» инфилдеры (защитники). Игра начинается с броска питчера защищающейся команды. Задача питчера так бросить мяч, чтобы перехитрить бьющего. А бьющий должен отбить мяч как можно дальше. Если бьющему это удастся сделать, то его партнеры по нападению начинают перебегать от одной базы к другой. Если бегуну удастся обежать все три базы и вернуться в дом (наступив на пластину), то он приносит одно очко своей команде. Побеждает команда, которая набрала наибольшее количество очков. Софтбольная площадка представляет собой сектор, лучи которого расходятся под прямым углом, и состоит из двух равных частей:

- инфилда (внутреннего поля)
- аутфилда (внешнего поля).

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

14.Список литературы:

1. Бейсбол. Основы техники и правила игры. МКП «Ремин». 1992
2. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов и педагогических колледжей. Под ред. П.И.Пидкасинского. - М.: Педагогическое общество России, 2001г.
3. В.Я. Игнатьева, И. В. Петрачева. Многолетняя подготовка софтболистов в детско-юношеских спортивных школах. Методическое пособие. Москва. Издательство советский спорт, 2004г.
4. Cindy Bristow. The complete book of pitching. 1999
5. Keys to Holding great practices copyright. Published by Cindy Bristow.2000
6. Softball strategies, cave rages, signals and charts. Keys information Details to Help give you and your team a competitive Edge. By Cindy Bristow, 1998.
7. A Coach's Guide to creating team chemistry: tips on coaching Female Athletes. By Cindy Bristow, 2000.
8. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б.И. психология физического воспитания и спорта. 9. Учебное пособие. Издательский центр «Академия», 2000г.
10. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов. Методические рекомендации. Терра-спорт. Москва,2000г.
11. Кожеваткин В.М., Ковалев В.Д., Софтбол. Основы техники и тактики правил игры и методики тренировки. Учебное пособие. М: «Советский спорт», 2003г.
12. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Пертов. – 4-е изд., стер. – М.; Издательский центр «Академия», 2008.- 272 с.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры.: учеб. Пособие для студ. высш. пед. заведений. – М.2001.
- 14.Зациорский В.М. Развитие физических качеств. – М. 1970.
15. Иванков Ч.Т., Иванкова С.Ч Научно-познавательная деятельность студентов. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры средних специальных заведений. – М. инсан.2003
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. – М. 1982.- 280., ил.
18. Правила игры в софтбол. – М. 2002
19. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов /Настольная книга тренеров/ М., Советский спорт, 2006, - 494 с.
20. Ермолаев Ю.А. Введение в психофизиологию: Учебное пособие Изд.5-е, Издательство: М: МПСИ/ Флинта/МПСИ/Флинта, 2007,400с
21. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. I том. Теория и методика. Аэробика России, 2002.232с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Издательство АСТ.Астрель.2006.
23. Правила игры в софтбол. – М. 2002
24. Перечень интернет-ресурсов:
 - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>