



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ФЕДЕРАЦИЯ
СОФТБОЛА
РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



СОФТБОЛ

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

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация софтбола России».

Рецензент:

Летягина Елена Николаевна, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой управления в спорте Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского.

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

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол».....	9
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	18
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «софтбол».....	21
4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	21
4.2. Примерный программный материал по видам спортивной подготовки....	22
4.2.1. Теоретическая подготовка.....	22
4.2.2. Физическая подготовка	23
4.2.3. Техническая подготовка	28
4.2.4. Тактическая подготовка софтболиста.....	44
4.2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки	47
4.2.6. Интегральная (игровая) подготовка	48
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	52
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	53
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	53
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»	54
Приложения	56

Пояснительная записка

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

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист

по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 854 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

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

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

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

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

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

I. Общие положения

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

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «софтбол».

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

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи, направленные:

на ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «софтбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «софтбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья спортсменов;

на УТЭ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «софтбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «софтбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья спортсменов;
на ССМ:
- повышению уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечению участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранению здоровья спортсменов;
на ВСМ:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «софтбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся в учебно-тренировочных группах (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая ДОПСП:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - ✓ на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - ✓ на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	18 - 24	24 - 32

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664
------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-------------

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в ДОПСП с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

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

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу,

должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

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

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои – спортсмены локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение

мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий,

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся

и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «софтбол» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении №5 к методическим рекомендациям. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

1. На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «софтбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

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

2. На УТЭ:

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «софтбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «софтбол»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3. На ССМ:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «софтбол»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

4. На ВСМ:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (испытания) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП (приложения №№ 6-9 к ФССП).

IV. Рабочая программа по виду спорта «софтбол»

Процесс подготовки спортивного резерва по виду спорта «софтбол» представляет собой многолетний, плановый, поэтапный процесс формирования высококвалифицированного спортсмена, в основу которого положены педагогические принципы и специализированные подходы к организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При разработке Программы и подборе программного материала необходимо учитывать ряд особенностей, которые обеспечивают не только эффективность и результативность реализации Программы, но и сохранение здоровья обучающихся:

1. Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Организаций.

2. Программный материал подбирается с учетом: этапа спортивной подготовки; задач учебно-тренировочного процесса; возраста, пола и уровня подготовленности спортсменов; имеющихся условий для проведения учебно-тренировочных занятий; кадрового потенциала Организации.

3. Содержание Программы формируется на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

В данном разделе представлен примерный программный материал по теоретическим и практическим занятиям с обучающимися разных этапов спортивной подготовки.

4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Особенности спортивной подготовки по виду спорта «софтбол» определяются в Программе и учитываются при планировании учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в рамках реализации Программы спортивной подготовки строится на основе методических положений:

- единства педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов и форм подготовки всех возрастных групп;
- целевой направленности к достижению высшего спортивного мастерства;
- оптимальности различных сторон подготовленности спортсмена в многолетнем процессе спортивной тренировки;
- неуклонного роста объема средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки (далее соответственно – ОФП и СФП), с постепенным (от этапа к этапу) увеличением объема СФП и уменьшением ОФП.

При планировании программного материала необходимо учитывать физиологические, возрастные, морфофункциональные, психофизические, индивидуально-психологические особенности спортивной подготовки с женским контингентом обучающихся.

Программный материал представляет интеграцию теоретических и практических занятий, распределенных по этапам спортивной подготовки и учитывающих преемственность планируемых занятий по разным видам подготовки спортсмена. В связи с этим материал по данным видам подготовки подбирается тренерами-преподавателями самостоятельно с учетом возраста обучающихся, их уровня подготовленности и целевой направленности учебно-тренировочных занятий.

В учебно-тренировочном процессе применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. Структура комплексных занятий сложнее тематических, так как в первом случае решаются сразу две или три задачи, тогда как во втором – только одна.

Важно учитывать, что учебно-тренировочный процесс в течение года имеет тенденцию к нарастанию нагрузок. Но при этом он не носит прямолинейности.

4.2. Примерный программный материал по видам спортивной подготовки

4.2.1. Теоретическая подготовка

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

Теоретическая подготовка (для всех учебно-тренировочных групп) проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана со всеми видами подготовки спортсмена: физической, технико-тактической, психологической, игровой, как элемент практических знаний. На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание

необходимо уделять рассказам о традициях софтбола, его истории и предназначению. Причем, в группах этапа начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история софтбола, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

Учебно-тематический план, включает тематику теоретической подготовки софтболистов разного возраста и квалификации. Ознакомиться с примерным учебно-тематическим планом по теоретической подготовке софтболистов можно в приложении 7.

В учебно-тренировочном процессе софтболистов применяются как комплексные, так и тематические занятия по различным видам подготовки спортсмена: физической, технической, тактической, психологической и игровой.

Важно учитывать, что учебно-тренировочный процесс в течение года имеет тенденцию к нарастанию нагрузок.

Тренер-преподаватель каждой возрастной группы должен уметь расставить акценты больших, средних и малых нагрузок в учебно-тренировочных занятиях каждого периода (этапа, микроцикла), чтобы получить положительный тренировочный эффект. Оценка учебно-тренировочных занятий по нагрузке полностью зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

4.2.2. Физическая подготовка

Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: ОФП и СФП. Учебно-тренировочные занятия по ОФП и СФП проводят на всех этапах спортивной подготовки.

ОФП в софтболе является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Задачи ОФП.

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

Среди частных задач выделим:

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

Для решения этих задач используется комплекс физических упражнений общего воздействия.

Из всего многообразия средств ОФП в занятиях с юными софтболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в учебно-тренировочных занятиях различен на отдельных этапах спортивной подготовки.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств софтбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части учебно-тренировочного занятия даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть учебно-тренировочного занятия посвящают разучиванию техники. Учебно-тренировочное занятие заканчивают подвижной игрой, например баскетболом, гандболом или другими играми.

Примерный перечень используемых упражнений по ОФП

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через гимнастического козла (коня). Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игры в мини-футбол, в теннис, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические

походы.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

СФП

С каждым учебно-тренировочным годом увеличивается объем средств СФП за счет снижения доли упражнений ОФП.

СФП – процесс развитие физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике софтбола и формирующих специальные физические навыки, необходимые для эффективной реализации игровой деятельности спортсмена.

Задачи СФП:

– повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Перечень примерных упражнений по СФП

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 м до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 м до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 % до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание,

отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

4.2.3. Техническая подготовка

Особенности и результаты освоения игровых приемов

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых софтболисту для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях. Спортсмен должен хорошо владеть этими техническими приемами для рационального использования их в ходе игры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Этап ознакомления с разучиваемым приёмом.
 2. Этап практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.
 3. Этап совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.
 4. Этап реализации изучаемого приёма в игровых условиях.
- 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 и осуществлять командные тактические взаимодействия в целом.

Любой игровой розыгрыш в софтболе проходит три типичных этапа:

- первый этап – подача мяча для отбивания игроком команды защиты бьющему игроку атакующей команды;
- второй этап – действия атакующей команды. Она либо выбивает мяч в игровое поле, либо пытается сделать игру без выбивания мяча;
- третий этап – противодействия защищающейся команды, атакующей путем выведения в аут(ы) игроков нападения.

Таблица 4 – Последовательность выполнения технических действий игроками в софтболе

<p>«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)</p>	<p>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); занять позицию для подачи («вайн-ап»); пауза в этой позиции должна быть в пределах 2-10 с; выполнить подачу избранным приемом; перейти в позицию полевого игрока</p>
<p>«Кетчер» (ловящий) – игрок команды защиты. Он должен быть облачен в защитную амуницию</p>	<p>Зона кетчера находится позади «домашней» пластины и ограничена линиями, предусмотренными правилами игры</p>
<p>«Инфилдеры» – игроки защиты, находящиеся на внутренней (ближней) части игрового поля</p>	<p>К ним относятся игроки с амплуа: - «сторож» первой базы (первый бейсман), - «сторож» третьей базы (третий бейсман), - шорт стоп. Перед началом подачи по заказу кетчера игроки внутреннего поля занимают свои позиции на поле с учетом</p>

	ожидаемого направления и силы отбивания мяча игроком атакующей команды
«Аутфилдеры» – игроки защиты, находящиеся на внешней (дальней) части игрового поля	<p>К ним относятся игроки с амплуа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - левый филдер; - центральный филдер; - правый филдер. <p>Задача игроков этого амплуа заключается в ловле мяча с лёта. Для этого выполняются ускорения (рывки) вперед, в сторону или назад, в зависимости от траектории и направления полета мяча</p>

Тренеры-преподаватели должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) изучают и совершенствуют способы и варианты выполнения технических приемов, овладевают деталями движений, добиваются закрепления полученных навыков. При этом совершенствуется:

- точность при выполнении приемов;
- согласованность в выполнении отдельных элементов, приемов в целом или сочетаний отдельных приемов, непринужденности исполнения приемов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) освоение технических приемов проводят в усложняющихся условиях, которые достигаются:

- изменением способов перемещений и времени их выполнения;
- выполнением технического приема из затрудненного исходного положения;
- созданием простейших моделей игровой ситуации, в которых выполняется игровой прием;
- введением сбивающих факторов (помех, противодействий и пр.).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства решаются такие задачи, как:

- максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока, закрепление у него навыков выполнения изучаемых приемов;
- определение вариантов техники, которые выполняются игроком наиболее эффективно («коронные»);
- овладение спецификой приемов для выполнения определенных функций в команде;
- выполнение технических приемов с высокой эффективностью в условиях утомления и психологического напряжения;
- выполнение технических приемов при сбивающих факторах и активном противодействии противника.

Совершенствование техники достигается в условиях, приближенных к игре, в специально подобранных игровых упражнениях – заданиях. В них технические

действия выполняются с максимальной быстротой и точностью, при соприкосновениях с условным противником, после значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники используются и различные упражнения: сочетание и чередование в определенной последовательности игровых приемов и игровых упражнений, а также различные подвижные, учебные и товарищеские игры. Такие тренировки дают неограниченные возможности для совершенствования техники, приучают выполнять игровые приемы в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

При освоении технических приемов необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся, 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 обучающихся.

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

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

Техническая подготовка этапа начальной подготовки

Позиция – кетчер:

- знать безопасное расположение кетчера от бьющего;
- занимать позиции в доме при броске питчером в дом;
- владеть простой системой подачи сигналов питчеру;
- страховать игрока первой базы при броске игроков квадрата на первую базу;
- уметь принимать броски от питчера;
- выполнять броски на каждую базу;
- уметь блокировать мячи от земли перед домом;
- выполнять прием – подбор бантов с последующим броском на первую базу;

в зоне дома, в сторону первой и третьей баз;

- владеть техникой ловли флая на фал-территории позади и спереди дома;
- владеть набором основных игровых ситуаций: аут в доме, дабл-плэй, страховка первой базы, занимать позицию кетчера в зоне дома при приеме мяча на осаливание.

Позиция – питчер:

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

Позиция – игрок первой базы:

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

Позиция – игрок второй базы:

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

и других игровых ситуаций.

Позиция – игрок третьей базы:

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

Позиция – шорт-стоп:

- знать позицию и расположение на второй базе;
- выполнять прием роллинга с броском на первую базу;
- делать после прямого роллинга передачу игроку второй базы на дабл-плэй (лопаткой, сбоку);
- выполнять разворот на второй базе и бросок на первую базу при игре дабл-плэй после приема мяча от шорт-стопа или игрока третьей базы;
- выполнять ловлю флая в зоне шорт-стопа;
- знать позицию и расположение на второй базе после бросков от аутфилдеров и в других игровых ситуациях.

Позиция – аутфилдер:

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

Бьющий:

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

Бег по базам:

- правильно выполнять бег по базам: бег от дома до первой базы после свинга, бег от первой базы до второй и третьей базы, бег от второй базы до дома, бег с третьей базы до дома после ловли дальнего флая;

- знать момент схода с базы;
- уметь делать слайды вперед ногами;
- знать, как безопасно делать слайд в базу;
- уметь возвращаться на базу вперед ногами.

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа

Позиция – кетчер:

- занимать позицию в доме при правостороннем и левостороннем бьющем;
- владеть и управлять системой подачи сигналов для питчера;
- совершенствовать технику бега на первую базу при страховке;
- работать над техникой бега от дома до первой базы для страховки с кетчерской амуницией;

- ловить и обрабатывать броски от питчера в дальнюю и ближнюю зоны, в низкую и высокую зоны;

- владеть техникой бросков по базам при правостороннем и левостороннем бьющем;

- уметь блокировать мячи от земли перед домом и в стороны;

- владеть техникой приема – подбор бантов с последующим броском на базы: в зоне дома, в сторону первой и третьей баз;

- уметь ловить флай на игровой и фал-территории (позади и спереди дома);

- знать приоритет при ловле флаев;

- руководить голосом игроками квадрата;

- реагировать на другие важные игровые ситуаций (страховка первой и третьей базы);

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

Позиция – питчер:

- выполнять броски из позиции винд-ап и сет;

- применять и использовать броски чейндж-ап (со сменой скорости), курв-бол;

- владеть механикой основных бросков и работать над контролем этих бросков;

- делать разворот и бросок на базы пик-офф;

- уметь работать как полевой игрок – инфилдер;

- делать прием бантов и бросок на базы: первая, вторая, третья базы и дом;

- выполнять прием роллингов с последующим броском на базы;

- уметь страховать позади третьей базы и дома;
- выполнять специальные броски на питч-аут и ВВ* – преднамеренно бросить мяч вне зоны страйка.

Позиция – игрок первой базы:

- принимать высокие броски перед базой и сходить с базы после ловли;
- владеть приемом роллингов;
- блокировать при приеме сильного роллинга в землю;
- уметь выполнять подбор банта и делать броски на базу (первая, вторая, третья базы и дом);
- выполнять ловлю флая за спину, против солнца, близко к забору;
- знать приоритет при ловле флаев;
- отрабатывать дабл-плэй при ударах прямого мяча и в стороны;
- выполнять осаливание бегущего после броска питчера на пик-офф; уметь придерживать бегущего на базе;
- уметь выстраивать маяк при бросках в дом от правого и центрального аутфилдеров;
- взаимодействовать в защите с игроками второй базы и питчером при ударе на первую базу;
- выполнять другие важные игровые ситуации на первой базе; предупреждать кетчера при «краже» бегущего с первой на вторую базу.

Позиция – игрок второй базы:

- принимать медленный роллинг с набеганием на мяч и с последующим броском на первую базу;
- делать передачу шорт-стопа на дабл-плэй: лопаткой, с разворотом, вывернутой рукой, с разворотом через плечо с ловушкой;
- делать прием мяча от шорт-стопа на второй базе и разворот на первую базу при дабл-плэй: развороты через базу и от базы;
- ловить флаи при ударе в стороны и за спину;
- знать приоритет при ловле флаев;
- знать свою игровую территорию и позицию в зоне второй базы;
- уметь придерживать бегущего на базе, страховать первую и вторую базы при бросках кетчера и питчера, страховать питчера после броска кетчера, взаимодействовать при игре в маяк, согласовывать тактические действия при бантах с игроками на базах.

Позиция – игрок третьей базы:

- знать позицию и расположение на третьей базе: при развороте питчера пик-офф и при «краже» базы;
- владеть приемом всех видов роллингов с бросками на базы;

- уметь блокировать мяч при приеме сильного роллинга;
- владеть приемом передачи игроку второй базы на дабл-плэй и наступить на третью базу и бросить на первую;

- владеть приемом банта с броском на первую базу;
- владеть приемами ловли флая в зоне третьей базы;
- знать приоритет при ловле флаев;
- уметь придерживать бегущего на третьей базе;
- уметь делать маяк при броске в дом от аутфилда.

Позиция – шорт-стоп:

- знать позицию и расположение на второй базе при развороте питчера пик-офф и при «краже» базы;

- уметь принимать роллинги: прямой роллинг и по сторонам, медленный мяч с броском на первую базу, находясь внутри квадрата с броском в дом;

- делать передачу игроку второй базы на дабл-плэй (лопаткой, сбоку, «пистолет», с разворотом через плечо с ловушкой);

- делать дабл-плэй – прием мяча от игрока второй базы и разворот с броском на первую базу от игроков квадрата (развороты – через базу и с внутренней стороны базы);

- уметь делать дабл-плэй самостоятельно;

- знать свою игровую территорию при приеме флая, прием флая во всех направлениях (за спину, по сторонам и в зоне за третьей базой);

- уметь выстраивать маяк при бросках от аутфилда на вторую и третью базы или в дом.

Позиция – аутфилдер:

- принимать флаи во все стороны;

- уметь определять траекторию полета мяч – линия, а также выбирать позицию, чтобы солнце не мешало ловле мяча;

- делать точные броски в маяк;

- принимать роллинги во все стороны;

- уметь блокировать сильные роллинги;

- страховать других аутфилдеров;

- учитывать направления ветра и расположение солнца при выборе позиции и ловле мяча;

- знать приоритет при ловле флаев.

Бьющий:

- знать механику отбивания по фазам;

- работать над техникой отбивания в свою сторону, в центр поля, в оппозиции (не в свою сторону);

- знать траекторию полета крученого броска, броска чейндж-ап;
- знать технику отбивания «хит-энд-ран»;
- применять методы самостоятельной работы по станциям во время тренировки: упражнения отбивание в сетку, с подставки, «игра в перец» и др.;
- знать технику бантов;
- выполнять жертвенный бант, бант на хит, сквиз-плэй, показать бант и ударить.

Бег по базам:

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

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

Техническая подготовка этапа совершенствования спортивного мастерства

Позиция – кетчер:

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

Позиция – питчер:

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

Позиция – игрок первой базы:

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

Позиция – игрок второй базы:

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

питчера, при «краже» или двойной «краже»;

- взаимодействовать с игроками защиты при игровых ситуациях двойной «кражи»;

- взаимодействовать с игроками защиты при игровых ситуациях, когда 1-2-я и 1-3-я базы заняты;

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

Позиция – игрок третьей базы:

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

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

- продолжать совершенствовать прием и бросок на дабл-плэй;

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

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

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

- выстраивать маяк при бросках в дом от аутфилдеров.

Позиция – шорт-стоп:

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

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

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

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

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

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

Позиция – аутфилдер:

- отрабатывать ловлю флаев во все стороны;

- уметь ловить флаи за спину;

- знать свою игровую территорию и силу своего броска;

- делать броски в двойной маяк;

- регулярно работать над приемом роллингов;

- страховать базы;

- уметь ловить флай против солнца и у забора;

- определять отскок мяча от забора.

Позиция – бьющий:

- уметь отбивать во все зоны игрового поля;
- выполнять отбивание прямого мяча в дальнюю зону, крученого броска, броска чейндж-ап;
- регулярно отбивать хит-энд-ран;
- тренировать ситуационное отбивание;
- тренироваться по станциям: с подставки, в сетку с накидки сбоку, с короткого расстояния спереди, с питчер-машины, с питчера и др.;
- уметь отбивать все видов бантов;
- отрабатывать ситуации сквиз-плэй;
- уметь выполнять банты.

Бег по базам:

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

Позиция – питчер:

- совершенствовать другие виды бросков из позиций винд-ап и сет, знать механику броска из этих позиций;
- совершенствовать механику бросков: прямых и крученых, чейндж-ап и других специальных бросков;
- применять и использовать в игре броски: прямые и крученые, чейндж-ап

и другие специальные броски;

- работать над контролем этих бросков;
- применять хваты мяча при крученых и других бросках;
- выполнять развороты на все базы и синхронизировать коллективные действия вместе с игроками защиты: шорт-стоп и 2В, 1В и 3В, можно использовать сигналы через кетчера;
- принимать банты: прямо на питчера и по сторонам с бросками на все базы;
- принимать роллинги с последующими бросками на все базы, а также принимать сильные и укороченные удары;
- страховать базы: первую базу, дом после «дикого броска» или пас-бол, дом и на третью базу при бросках аутфилдеров.

Позиция – игрок первой базы:

- занимать позицию на первой базе для приема мяча; принимать мячи, летящие прямо, в сторону, высокие и далеко от базы с дальнейшим осаливанием бегущего;
- совершенствовать прием регулярных роллингов и нестандартных: при блокировке сильного мяча, при приеме роллингов, когда игроки находятся внутри квадрата, при приеме роллингов в падении;
- уметь принимать бант и бросать на базы при игровых ситуациях с игроками на базах;
- в совершенстве владеть приемом удара флай во всех направлениях, на фал-территории, против солнца, в падении, рядом с забором;
- совершенствовать взаимодействия при игре дабл-плэй;
- выполнять пик-офф бегущего на первой базе после броска питчера при бегущих на первой и второй базах или первой, второй, третьей базах;
- отрабатывать взаимодействия в защите при маяке;
- совершенствовать взаимодействия в защите с игроками второй базы и питчером при ударе в сторону первой и второй баз;
- реагировать на другие важные ситуации: уметь придерживать бегущего на базе, движения и перемещения после броска питчера, взаимодействия при игре в маяк, взаимодействия с игроками квадрата при рандауне;
- делать апелляции, если бегущий не наступил на базу.

Позиция – игрок второй базы:

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

дабл-плэй в доме с кетчером;

- выполнять развороты при дабл-плэй с последующим броском на первую базу, уметь делать дабл-плэй с осаливанием бегущего между первой и второй базами;
- ловить флаи во всех направлениях, знать свою игровую территорию и ловить удар-линия в падении;

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

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

Позиция – игрок третьей базы:

- совершенствовать технику приема всех видов роллингов с бросками на базы;
- совершенствовать взаимодействия с игроками квадрата при игре дабл-плэй: 3В-2В-1В, 3В-3В-1В, 3В-С-1В;

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

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

- выполнять другие важные ситуации: контролировать бегущего на базе; уметь придерживать бегущего на базе; взаимодействовать при игре в маяк; согласовывать тактические действия при игре удара бант с игроками на базах; взаимодействовать с игроками квадрата при рандауне, делать апелляции.

Позиция – шорт-стоп:

- совершенствовать все виды приемов роллинга;
- ловить мячи в падении; принимать роллинги между игроком третьей базы и шорт-стопом с броском на третью базу и на первую базу;

- прием роллингов внутри квадрата;
- совершенствовать взаимодействие с игроками квадрата при игре дабл-плэй;
- ловить флаи во всех направлениях; знать свою игровую территорию; принимать флаи в падении;

- другие важные игровые ситуации: контролировать бегущих, уметь придерживать бегущего на базе, страховка второй и третьей базы при бросках кетчера и питчера, взаимодействия при игре в маяк, тактические действия при бантах с игроками на базах и при «краже» с игроками на базах, взаимодействия с игроками квадрата при рандауне, делать апелляции.

Позиция – аутфилдер:

- совершенствовать ловлю флаев и линий во всех направлениях: против

солнца, у забора, между двумя или тремя игроками, ловля в падении;

- бросать на базы с одним отскоком и без, бросать на базы через маяк;
- принимать роллинги: впереди и по сторонам, блокировать роллинги, с набеганием на мяч вперед и по сторонам;
- знать другие важные ситуации: страховки баз, страховка других игроков и т.д.;
- ловить мячи у забора и принимать мячи от забора.

Позиция – бьющий:

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

Бег по базам:

- выполнять технично бег по базам;
- уметь правильно выполнять отход и стартовать с первой, второй и третьей баз;
- уметь «читать» движение питчера, чтобы применять знания при «краже» баз;
- выполнять задания по знакам тренера;
- уметь определять возможность взятия следующей базы самостоятельно;
- уметь грамотно стартовать при хит-энд-ран, сквиз-плэй;
- уметь делать все виды слайдов, уметь мешать делать игрокам защиты при игре дабл-плэй;
- уметь возвращаться на базу вперед ногами и вперед руками в падении.

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

Переходя на учебно-тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов в защите: ловля мяча, прием роллингов и флаев, передачи мяча и броски на базы, и технических приемов нападения: спортсмены умеют отбивать мяч с подставки, слету, удар-подставку и выполнять передвижения по базам и слайд вперед ногами. А также выполнять броски из позиции питчера «сет» и «винд-ап». Игроки также освоили базовые элементы тактики в защите,

а именно: расположение на позициях в основных игровых ситуациях при занятых базах – 0, 1, 2, 3, 1 и 2, 1 и 3 базах.

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

4.2.4. **Тактическая подготовка софтболиста**

Тактическая подготовка – это процесс и результат приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

- воспитание необходимых способностей (тактическое мышление) для успешного овладения тактикой игры;
- обучение практическим умениям использовать приёмы, элементы и варианты тактики;
- овладение индивидуальными, групповыми, командными тактическими действиями и взаимодействиями;
- совершенствование тактической подготовки с учётом амплуа игрока;
- воспитание способности (умения) переключаться от одной тактической системы к другой, от нападения к защите и наоборот.

На этапе начальной подготовки тренеру-преподавателю необходимо развивать тактическое мышление обучающегося для принятия им самых простых самостоятельных решений в определенной игровой ситуации, а также формировать умение ориентироваться в пространстве игровой площадки в игре в защите при ловле мяча и последующем броске на базу и умение определять собственные скоростные способности в нападении при беге по базам и взятия дополнительной базы.

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

В этом возрасте сглажено традиционное распределение игроков по функциям (амплуа), поэтому, именно в группах этапа начальной подготовки у тренера-преподавателя появляется прекрасная возможность для воспитания, очень востребованного в современных условиях развития софтбола, универсального

игрока, обладающего широким спектром владения различными техническими и тактическими навыками.

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

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

ВАЖНО!

Тактическая подготовка софтболиста включает решение 3 основных задач:

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

Тактическая подготовка этапа начальной подготовки

Игровые ситуации в защите и нападении:

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

Тактическая подготовка учебно-тренировочного этапа

Игровые ситуации в защите и нападении:

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

Тактическая подготовка этапа спортивного мастерства

Игровые ситуации в защите и в нападении:

- во время соревновательного периода еженедельно тренировать предигровую разминку инфилд;
- отрабатывать правильные действия в защите при жертвенных бантах

с игроками на базах;

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

Тактическая подготовка этапа высшего спортивного мастерства

Игровые ситуации в защите и нападении:

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

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

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

ВАЖНО!

Следует отметить, что на каждом последующем этапе тренировки уменьшается доля технической подготовки за счет увеличения объема средств технико-тактического и тактического характера. Однако тренеру-преподавателю необходимо планировать работу, связанную с совершенствованием техники выполнения

основных технических элементов, наиболее часто применяемых в условиях игровой деятельности на каждом этапе и году обучения.

4.2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Воспитание моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях.

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

Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики игре в софтбол, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

Адаптация к условиям соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, что он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Для этого сначала необходимо адаптировать детей к игровой обстановке, затем к участию в соревновательной деятельности.

Настрой на игру и управление командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

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

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

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

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

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

4.2.6. Интегральная (игровая) подготовка

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

Так, использование подвижных игр в работе со спортсменами этапа начальной подготовки способствует приобретению обучающимися начального опыта соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

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

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

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

Средствами интегральной подготовки на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры специальной направленности. Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к софтболю игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «1x1 с промежуточным» и др.

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

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

Интегральная подготовка софболистов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации.

Средствами интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры.

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности софболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий софболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных

тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

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

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «софтбол» основаны на особенностях вида спорта «софтбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «софтбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Софтбол – спортивная командная игра с мячом (мягкий мяч). В софтбол играют двумя командами, в составе каждой из которых не менее 9 игроков и до 11 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».

На ЭНП формируются учебно-тренировочные группы из обучающихся определенного возраста, установленного ФССП без деления по отдельным дисциплинам и без акцента на спортивное амплуа игрока.

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

- софтбол;
- бейсбол-5 смешанный.

Бейсбол-5 – это городская версия классических игр в бейсбол и софтбол. Это быстрая, молодая и динамичная дисциплина, которая следует тем же основополагающим принципам, что и ее родительские дисциплины. В бейсбол-5 можно играть, где угодно, для этого требуется только резиновый мяч.

Бейсбол-5 – это городская версия классических игр в бейсбол и софтбол. Это быстрая, молодая и динамичная дисциплина, которая следует тем же основополагающим принципам, что и ее родительские дисциплины. В бейсбол-5 можно играть, где угодно, для этого требуется только резиновый мяч.

Соревновательная деятельность в бейсбол-5, осуществляется по официальным правилам, утверждённым Всемирной конфедерацией бейсбола и софтбола – WBSC. Бейсбол-5, основанных на базовых правилах классического бейсбола. Основные особенности и отличия софтбола от бейсбола-5 приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Основные отличия бейсбол-5 от софтбола

Софтбол	Отличительные особенности	Бейсбол-5
<i>Игровое поле</i>		
Игровое поле (теннисит, травяной газон или комбинированное покрытие) в виде прямоугольного сектора, со специальной разметкой	Место проведения соревнований	Игровая площадка в спортзале или на улице
Весна-лето-осень	Период проведения соревнований	Круглогодичный
Прямоугольный сектор с радиусом не менее 67,06 м	Игровое поле, максимальный размер	18 м x 18 м
18,29 м	Игровой квадрат	13 м

Сетка/ограждение: по всему периметру поля, при этом между догаутами – не менее 7 метров	Ограждение поля	Стены в зале. Бортики на улице
<i>Инвентарь</i>		
Мяч, биты, ловушка, шлем, специальная обувь (шиповки); защитная экипировка; специальные пластины для баз	Инвентарь	Только мяч
Отбивание битой	Отбивание мяча в поле	Отбивание рукой
Ловушка	Ловля мяча в поле	Руками без перчаток
Твердый, сердцевина из смеси пробки и резины, покрытие из натуральной кожи или синтетических материалов. Длина окружности от 30,2 см до 30,8 см, вес от 178 до 198,4 г.	Мяч	Каучуковый, пустота внутри - диаметр 66,4 мм, вес - 84,80 грамм
Не должна превышать длину 86,4 см, вес до 1077 грамм, диаметр в самой широкой части до 5,7см	Бита	отсутствует
<i>Правила игры</i>		
17 игроков	Состав команды	8 игроков
9 игроков	Состав игроков в поле	5 игроков
7 иннингов	Количество иннингов	5 иннингов – для всех
У взрослых – 7 иннингов; у детей от 3 до 5 иннингов, но не более 120 мин.	Время игры	Ограничено 5 иннингами, возможен нокаут

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Важным и необходимым критерием, непосредственно влияющим на эффективность и результативность реализации всех составляющих учебно-тренировочного процесса, является выполнение требований к условиям реализации Программы. К ним относятся требования к: материально-техническим условиям

обеспечения процесса спортивной подготовки, кадровой оснащенности учебно-тренировочного процесса, а также к методическому и информационному обеспечению работы.

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для игры в софтбол;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован

Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519 профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

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

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

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

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном софтболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его

результативность и эффективность. Современный тренер-преподаватель просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации, с помощью самоподготовки, систематического (в установленном порядке) посещения курсов повышения квалификации, мастер-классов и других подобных программ, обеспечивающих возможность получения передовых знаний, умений и навыков работы в современных условиях. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и софтбола, в частности, будет затруднительно.

Рекомендуемая для использования литература:

1. Бакалец-Акоста, Ю. А., Низов, А. А. Играй в софтбол: Сборник подвижных игр, 2019. – 108 с.

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

3. Ковалев, В.Д., Ткаченко, В.Т. От русской лапты к софтболу: Учебно-методическое пособие для студентов и тренеров. – Киев. Освита Украины, 2009. – 160 с.

4. Низов, А. А. Школа софтбола: Методическое пособие. – Издательские решения, 2019. – 120 с.

5. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf).

6. Софтбол. Правила софтбола (быстрая подача) / пер. – Царенко А.В., Ромашкова Т.Н., ред. – Гринчук Р.В. – М.: Основа, 2006. – 192 с.

7. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировок. В.М.Кожеваткин, В.Д.Ковалев, М, изд. «Советский спорт», 2003.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;

2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;

3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;

4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;

5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;

6. <https://softballrussian.ru/> – Общероссийская общественная организация «Федерация софтбола России».

7. Фонд развития бейсбола и софтбола: <http://baseballfund.ru/programs/baseballschoo/>

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		1,5 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость групп					
		устанавливается Организацией самостоятельно					
		1	Объем физической подготовка	131	144	124	112
2	Специальная физическая подготовка	56	81	170	200	385	400
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	50	125	180
4	Техническая подготовка	23	50	94	112	145	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	19	25	84	112	126	192
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	39	68
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	19	25	56	88
8	Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;</p>	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни</p>	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
5.1.

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p style="text-align: center;">Лекции:</p> 1.Что такое допинг и допинг – контроль 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга 7.Причины борьбы с допингом	1 раз в год	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p style="text-align: center;">Лекции:</p> 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушения антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции /и методы 5.Допинг и спортивная дисциплина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг-контроля 8.Организация антидопинговой работы	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы на сайте РУСАДА: http://list.rusada.ru (в виде домашнего занятия обучающемуся дается 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p style="text-align: center;">Лекции:</p> 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов	1 раз в год	Сертификация обучающихся в РУСАДА

	7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
--	--	--	--

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской
и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Краткое содержание работы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> – овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; – овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); – развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их; – подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; – составление комплексов упражнений по общей, специальной физической подготовке, по технической, тактической подготовке; – проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения; – привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований 	В течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> – составление конспектов частей занятия (разминки, основной и заключительной части), учебно-тренировочного занятия в целом; – проведение учебно-тренировочных занятий, умение демонстрировать технические приемы; – исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися; – помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; – участие в судействе учебно-тренировочных игр (по упрощенным правилам), соревнований в общеобразовательных учреждениях (выполнение обязанностей секретаря и судьи на линии); – составления расписания игр, ведение протоколов соревнований; – составление положения о проведении соревнований 	В течении года

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

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

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Сроки реализации, ответственный
Медицинские мероприятия				
1	1. Оценить состояние здоровья 2. Оценить функциональное состояние организма 3. Оценить физическую работоспособность	1. Периодические медицинские осмотры 2. Углубленное медицинское обследование 3. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы 4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки 5. Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви	1. Анкетирование, опрос, беседы 2. Тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров) 3. Дневник самоконтроля спортсмена 4. Осмотр мест занятий, одежды, обуви	2 раза в год По необходимости Устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Педагогические восстановительные мероприятия				
2	1. Обеспечить нарастание тренированности 2. Обеспечить повышение работоспособности	1. Планирование 2. Сочетание различных нагрузок с интервалами отдыха 3. Подбор специальных упражнений	1. Рациональное планирование тренировочного процесса – сочетание объемов и интенсивности нагрузок в тренировке, микро-, мезо- и макроцикле 2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме 3. Варьирование интервалов отдыха	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

			<p>между отдельными упражнениями и занятиями</p> <p>4. Использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности</p>	
Медико-биологические мероприятия				
3	<p>1. Восстановить утраченное равновесие внутренней среды организма после тренировки</p> <p>2. Повысить сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды</p>	<p>1. Возмещение энергозатрат</p> <p>2. Возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса</p> <p>3. Иммуностимуляция</p> <p>4. Защита организма от стресса</p> <p>5. Экстренное восстановление</p>	<p>1. Рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.)</p> <p>2. Витаминизация, в том числе прием микроэлементов</p> <p>3. Использование фармакологических средств, адаптогенов</p> <p>4. Разнообразные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.</p>	<p>Устанавливается тренером-преподавателем с учетом рекомендаций спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
Психологические восстановительные мероприятия				
4	<p>1. Снизить уровень нервно-психологического напряжения</p> <p>2. Уменьшить психическое утомление</p>	<p>1. Аутогенная тренировка</p> <p>2. Психопрофилактика</p> <p>3. Психомышечная тренировка</p> <p>4. Психорегулирующая тренировка</p>	<p>1. Внушение, мышечная релаксация, сон, отдых</p> <p>2. Специальные отвлекающие факторы – музыка, цветотерапия, аромотерапия</p> <p>3. Смена обстановки – индивидуальный и коллективный отдых на природе</p> <p>4. Организация интересного досуга</p> <p>5. Исключение отрицательных эмоций</p>	<p>Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

Приложение № 6
к методическим рекомендациям

Примерное планирование спортивных результатов
на разных этапах спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»

Планирование спортивных результатов	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Планируемые места на соревнованиях	НЕТ	Чемпионат России – 4-9 место Кубок России – 3-6 место Пер-во субъектов РФ (юниорки до 22 лет, до 18 лет) – 1-6 место ПР (девушки до 13 лет, до 15 лет) – 1-7 место ПР (юниорки до 22 лет, до 18 лет) – 4-10 место Участие в оф. МС	Чемпионат России – 1-9 место Кубок России – 3-6 место Пер-во субъектов РФ (юниорки до 22 лет, до 18 лет) - 1-3 место ПР (девушки до 13 лет, до 15 лет) – 1-3 место ПР (юниорки до 22 лет, до 18 лет) – 1-3 место Участие в оф. МС	Чемпионат субъектов РФ – 1-3 место Кубок России – 1-2 место Чемпионат России – 1-3 место Кубок субъектов РФ 1-3 место Участие в оф. МС
Планируемое выполнение норматива спортивного разряда, звания	НЕТ	I, II, III юношеский разряд, I, II, III спортивный разряд	КМС, МС	КМС, МС, МСМК, ЗМС

Условные обозначения:

МО – Московская область

ПР – первенство России

Оф. МС – официальные международные соревнования

КМС – кандидат в мастера спорта

МС – Мастер спорта

МСМК – мастер спорта международного класса

ЗМС – заслуженный мастер спорта

Приложение № 7
к методическим рекомендациям

Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке*	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	2/2 ч	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2/2 ч	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2/4 ч	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	2/2 ч	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	2/4 ч	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2/4 ч	май	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях
	Теоретические основы судейства.	2/2 ч	июнь	Изучение правил соревнований

	Правила вида спорта			
	Режим дня и питание обучающихся	2/2 ч	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2/2 ч	ноябрь-май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием софтбольной площадки. Правила их применения
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		18/24 ч		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	2/2 ч	сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	2/2 ч	октябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место софтбола в ОИ современности
	Режим дня и питание обучающихся	2/2 ч	ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания софболисток разного возраста
	Физиологические основы физической культуры	2/6 ч	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в софболе
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2/6 ч	январь	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2/4 ч	май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации
	Психологическая подготовка	2/8 ч	сентябрь-апрель	Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2/8 ч	декабрь-май	Классификация и перечень основных травм софболисток. Средства и методы их предотвращения
	Правила вида спорта	2/2 ч	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила

				поведения при участии в спортивных соревнованиях
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		18/40 ч		
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	2/2 ч	В течение сезона	Средства восстановления софтболисток, основы их применения
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	2/2 ч	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2/0 ч	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая готовность спортсмена к соревновательной борьбе	2/2 ч	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	0/2 ч	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	2/2 ч	февраль-май	Ознакомление с правилами поведения софтболисток на соревнованиях за пределами России
	Основы законодательства в сфере	2/0 ч	март-апрель	Ознакомление с основными

	физической культуры и спорта			законодательными актами, документами
	Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований	2/2 ч	в течении сезона	Ознакомление с изменениями в правилах соревнований
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства/высшего спортивного мастерства:		14/12 ч		