

3.3. Контрольно-переводные нормативы и упражнения

Представленные ниже в таблицах 22,23,24 нормативы, соответствуют ФССП по виду спорта бейсбол и не подлежат каким-либо корректировкам и изменениям.

Таблица 22. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

	НП -1 9 лет	НП-2 10 лет	НП-3 11 лет
Скоростные качества			
Бег 18 метров	(не более 3,9 сек)	(не более 3,8 сек)	(не более 3,7 сек)
Бег 30 метров	(не более 5,8 сек)	(не более 5,7 сек)	(не более 5,6 сек)
Челночный бег 3x10 метров	(не более 9,5 сек)	(не более 9,3 сек)	(не более 9,1 сек)
Сила			
Бросок набивного мяча 1 кг. Двумя руками	5,5 метра	6 метра	7 метра
Метание бейсбольного мяча	18 метров	25 метров	35 метров
Скоростно-силовые качества			
прыжок в длину с места	(не менее 145 см)	(не менее 150 см)	(не менее 155 см)
Подъем туловища из положения лежа	(не менее 15 раз)	(не менее 17 раз)	(не менее 19 раз)

Таблица 23. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	Т(СС)-1 11-12 лет	Т (СС) -2 12-13 лет	Т (СС) -3 13-14 лет	Т (СС) -4 14-15 лет	Т (СС) -5 15-16 лет
Скоростные качества					
Бег 18 метров	(не более 3,6 сек)	(не более 3,5 сек)	(не более 3,4 сек)	(не более 3,3 сек)	(не более 3,2 сек)
Бег 30 метров	(не более 5,5 сек)	(не более 5,4 сек)	(не более 5,3 сек)	(не более 5,2 сек)	(не более 5,1 сек)
Челночный бег 3x10 метров	(не более 9 сек)	(не более 8,9 сек)	(не более 8,8 сек)	(не более 8,7 сек)	(не более 8,6 сек)
Сила					
Бросок набивного мяча 1 кг. Двумя руками	8 метра	10 метра	12 метра	14 метра	16 метра
Метание бейсбольного мяча	37 метров	25 метров	35 метров	45 метров	54 метров
Скоростно-силовые качества					
прыжок в длину с места	(не менее 168 см)	(не менее 175 см)	(не менее 190 см)	(не менее 200 см)	(не менее 210 см)
Подъем туловища из положения лежа	(не менее 20 раз)	(не менее 22 раз)	(не менее 25 раз)	(не менее 30 раз)	(не менее 35 раз)
Бег на 2 км	(не менее 9 мин 30 сек)	(не менее 9 мин 20 сек)	(не менее 9 мин 10 сек)	(не менее 9 мин 00 сек)	(не менее 8 мин 50 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

	(содержание определяет Школа)
--	-------------------------------

Таблица 24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	ССМ - 14-16 лет	ВСМ - 16 и старше
Скоростные качества		
Бег 50 м	(не более 7,5 с)	(не более 7,5 сек)
Сила		
Бросок набивного мяча 1 кг	(не менее 16 м)	16 метра
Метание бейсбольного мяча	(не менее 54 м)	54 метров
Скоростно-силовые качества		
Прыжок в длину с места	(не менее 220 см)	(не менее 220 см)
Подтягивание на перекладине	(не менее 12 раз)	(не менее 12 раз)
Подъем туловища, лежа на спине	(не менее 40 раз)	(не менее 40 раз)
Выносливость		
Бег на 3 км	(не более 12 мин 30 с)	(не более 12 мин 30 сек)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(не менее 25 раз)	(не менее 25 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (содержание определяет Школа)	
Спортивное звание	Первый спортивный разряд	КМС, МС, МСМК

Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных бейсболистов. На протяжении всего периода спортивной подготовки в документы планирования тренера обязательно включена техническая подготовка. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется на тренировочном этапе посредством приема (примерных) контрольных тестов. Результаты примерных контрольных нормативов, представлены в сводной таблице 31.

В связи с тем, что в бейсболе прослеживается четкая дифференциация игроков по амплуа, мы предлагаем формировать упражнения для оценки уровня технической подготовленности в соответствии с игровым амплуа спортсмена. Упражнения и нормативные показатели к ним представлены в таблицах 25-28,30.

Контрольные тесты по технической подготовке могут также разрабатываться спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно с учетом этнографических, индивидуальных особенностей спортсменов, квалификации тренерских кадров и возможностей материально-технической базы.

Таблица № 25. Примерный тест по технической подготовке игроков (питчер). Точность броска в зону страйка

Этап	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Оценка/ лет	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	19+
отл.	7 и более	7 и более	7 и более	7 и более	8 и более	9 и более	9 и более	9 и более	9 и более
хор.	6	6	6	6	7	8	8	8	8
уд.	5	5	5	5	6	7	7	7	7
неуд.	4 и менее	4 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	6 и менее	6 и менее

Тест для питчера. Оценивается точность броска.

Питчер находится на «питчер горке» (тестирование возможно также с ровной поверхности). Кетчер располагается за «домом», как в игре. Расстояние от питчера до «дома»: 14 м для возрастной категории 10-12 лет, 18м 44 для возрастной категории 13 лет и старше.

Питчеру дается выполнить две попытки (1 попытка - 10 бросков). Оценивается лучшая. Перед тестом обязательна полная разминка бросковой руки.

Инвентарь: бейсбольный мяч, «дом», ловушка (2 шт.).

Таблица № 26. Примерный тест по технической подготовке игроков (питчер). Скорость броска

Этап	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Оценка/ лет	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	19+
отл.	81 и более	81 и более	98 и более	98 и более	106 и более	114 и более	117 и более	130 и более	132 и более
хор.	76- 80,5	76- 80,5	94-97	94-97	101- 105	110- 113	112-116	119-129	124-132
уд.	72,5- 75,5	72,5- 75,5	88,5- 93,5	88,5- 93,5	97-100,5	105,5- 109,5	109-112	109-118	116-123
неуд.	72 и менее	72 и менее	88 и менее	88 и менее	96 и менее	105 и менее	108 и менее	108 и менее	115 и менее

Тест для питчера. Оценивается скорость и точность броска питчера.

Питчер находится на «питчер горке» (тестирование возможно также с ровной поверхности). Кетчер располагается за «домом», как в игре. Расстояние от питчера до «дома»: 14 м для возрастной категории 10-12 лет, 18м 44 для возрастной категории 13 лет и старше.

Питчеру дается выполнить 5 бросков. Выполняется 10 бросков, учитываются последние пять бросков. Явный «БОЛ» не учитывается. Оценивается лучший бросок по скорости. Перед тестом обязательна полная разминка бросковой руки.

Инвентарь: бейсбольный мяч (5 - 20 шт.), «дом», ловушка, кетчерская защита, радар (измерение производится радаром в км/ч).

**Таблица № 27. Примерный тест по технической подготовке игроков
(нападение, бег по базам). Бег «дом-1ая база»**

Этап	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
лет	11-12*	12-13*	13-14*	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	19+
Оценка/ расстояние до базы	18м 28см	24м 38см	27м 43см	27м 43см	27м 43см	27м 43см	27м 43см	27м 43см	27м 43см
отл.	3,12 и менее	3,12 и менее	3,6 и менее	3,6 и менее	3,44 и менее	3,44 и менее	3,34 и менее	3,34 и менее	3,34 и менее
хор.	3,13- 3,18	3,13- 3,18	3,65-3,7	3,65-3,7	3,45-3,5	3,45-3,5	3,35-3,4	3,35-3,4	3,35-3,4
уд.	3,19- 3,24	3,19- 3,24	3,71- 3,76	3,71- 3,76	3,51- 3,56	3,51- 3,56	3,41- 3,46	3,41- 3,46	3,41- 3,46
неуд.	3,14 и более	3,14 и более	3,8 и более	3,8 и более	3,57 и более	3,57 и более	3,47 и более	3,47 и более	3,47 и более

Тест для всех игроков. Оценивается скорость бега игрока.

Игрок начинает разгон за 10м от «дома», время фиксируется с момента касания «дома», и до касания 1 базы. Расстояние от «дома» до 1-ой базы: 18м 28 см для возрастной категории 10-12* лет, 24м 38см для возрастной категории 13-14* лет, 27м 43см для возрастной категории 16-18, 19 и старше. Время измеряется в секундах с точностью до сотых.

Инвентарь: база, «дом», секундомер.

**Таблица № 28. Примерный тест по технической подготовке игроков
(нападение). Отбивание мяча**

Этап	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Оценка/ лет	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	19+
отл.	40 и более	39 и более	42 и более	42 и более	44 и более	46 и более	46 и более	46 и более	47 и более
хор.	35-39	34-38	37-41	37-41	39-43	41-45	41-45	41-45	42-46
уд.	30-34	29-33	32-36	32-36	34-38	36-40	36-40	36-40	37-41
неуд.	29 и менее	28 и менее	31 и менее	31 и менее	33 и менее	35 и менее	35 и менее	35 и менее	36 и менее

Тест для всех игроков. Оценивается сила, дальность и точность удара.

Тестируется техническая подготовка бьющего владения битой при ударе мяча от питчера.

Бьющий находится в «баттер боксе», как в игре, тренер, набрасывающий мячи, располагается за защитным экраном. Расстояние от тренера до бьющего 8 – 12 метров. Кетчер располагается за «домом», как в игре.

Бьющему дается выполнить 10 попыток ударить по мячу. При этом он выбирает удобный мяч. Мяч, летящий в зоне «бол», бьющий имеет право пропустить. Удар оценивается по 6 – ти бальной системе (таблица №29). Каждый удар оценивается в зависимости от силы, точности и траектории ударенного мяча.

Все баллы за 10 ударов суммируются и проверяются по оценочной таблице № 28.

Инвентарь: бейсбольные мячи (10-30 шт.), «дом», бита, шлем, защитный экран, ловушка, кетчерская защита.

Таблица № 29. Примерная оценочная таблица технического контрольного теста «Отбивание мяча»

Баллы	Виды ударов
0 -	Бьющий при отбивании не касается битой мяча;
1 -	При отбивании мяч коснулся биты и улетел на фал территорию, в сторону бэк-стопа, либо в сторону даг-аута (скамейки запасных);
2 -	При отбивании мяч коснулся биты и улетел на фал-территорию недалеко от фал линии, или далекий флай-бол на фал территорию во внешнее поле;
3 -	Удар - роллинг на фал территорию, близко к линии игрового поля, либо удар - линия на фал территорию;
4 -	Удар - роллинг в игровое поле в квадрат, либо удар - линия на фал территорию, далеко от линии;
5 -	Сильный роллинг в игровое поле в квадрат, либо далекий флай на игровую территорию близко к линии, либо сильная линия на фал - территорию близко к линии;
6 -	Удар – линия в игровое поле.

Таблица № 30. Примерный тест по технической подготовке игроков (кетчер). Скорость и точность бросков на базы

Этап	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Оценка/лет	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	15-16	16-17	17-18	19+
Оценка	ТЭ - 1	ТЭ - 2	ТЭ - 3	ТЭ - 4	ТЭ - 5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
отл.	-	-	2,15 и менее	2,15 и менее	2,09 и менее	1,99 и менее	1,99 и менее	1,99 и менее	1,89 и менее
хор.	-	-	2,2-2,24	2,2-2,24	2,1-2,14	2,0-2,04	2,0-2,04	2,0-2,04	1,9-1,94
уд.	-	-	2,25-2,29	2,25-2,29	2,15-2,19	2,05-2,09	2,05-2,09	2,05-2,09	1,95-1,99
неуд.	-	-	2,3 и более	2,3 и более	2,2 и более	2,1 и более	2,1 и более	2,1 и более	2,0 и более

Тест для кетчера. Оценивается скорость и точность бросков кетчера из «дома» на 2 базу. Количество попыток - 3 броска.

Начало отсчета времени с момента касания мяча ловушки кетчера.
Конец отсчета времени с момента касания ловушки игрока 2 базы.
Выполняется 5 бросков, учитываются последние три броска. Оценивается лучшая. Перед тестом обязательна полная разминка бросковой руки.

Время измеряется в секундах с точностью до сотых.

Инвентарь: «дом», база, ловушка (2шт.), кетчерская защита, секундомер.

Таблица № 31. Примерные нормативные требования по технической подготовке

Этапы подготовки	Возраст (лет)	Оценка	Питчер	Питчер	Нападение		Кетчер
			Точность броска (кол-во попаданий из 10 попыток)	Скорость броска (кол-во попыток - 5 бросков), (км/ч)	Бег «дом-1ая база» (сек.)	Отбивание мяча (баллы)	Скорость броска (кол-во попыток - 3 броска), (сек.)
Т(СС) 1, 2-й год	11-12.	отл.	7 и более	81 и более	3,12 и менее	40 и более	-
		хор.	6	76- 80,5	3,13-3,18	35-39	-
		уд.	5	72,5-75,5	3,19-3,24	30-34	-
		неуд.	4 и менее	72 и менее	3,14 и более	29 и менее	-
Т(СС) 3,4-й год	13-14	отл.	7 и более	98 и более	3,6 и менее	42 и более	2,15 и менее
		хор.	6	94-97	3,65-3,7	37-41	2,2-2,24
		уд.	5	88,5-93,5	3,71-3,76	32-36	2,25-2,29
		неуд.	4 и менее	88 и менее	3,8 и более	31 и менее	2,3 и более
Т(СС) 5-й год	15-16	отл.	8 и более	106 и более	3,44 и менее	44 и более	2,09 и менее
		хор.	7	101- 105	3,45-3,5	39-43	2,1-2,14
		уд.	6	97-100,5	3,51-3,56	34-38	2,15-2,19
		неуд.	5 и менее	96 и менее	3,57 и более	33 и менее	2,2 и более
ССМ 1-й год	15-16	отл.	9 и более	114 и более	3,44 и менее	46 и более	1,99 и менее
		хор.	8	110- 113	3,45-3,5	41-45	2,0-2,04
		уд.	7	105,5-109,5	3,51-3,56	36-40	2,05-2,09
		неуд.	6 и менее	105 и менее	3,57 и более	35 и менее	2,1 и более
ССМ 2-й год	16-17	отл.	9 и более	117 и более	3,34 и менее	46 и более	1,99 и менее
		хор.	8	112-116	3,35-3,4	41-45	2,0-2,04
		уд.	7	109-112	3,41-3,46	36-40	2,05-2,09
		неуд.	6 и менее	108 и менее	3,47 и более	35 и менее	2,1 и более
ССМ 3-й год	17-18	отл.	9 и более	130 и более	3,34 и менее	46 и более	1,99 и менее
		хор.	8	119-129	3,35-3,4	41-45	2,0-2,04
		уд.	7	109-118	3,41-3,46	36-40	2,05-2,09

		неуд.	6 и менее	108 и менее	3,47 и более	35 и менее	2,1 и более
ВСМ	19	отл.	9 и более	132 и более	3,34 и менее	47 и более	1,89 и менее
		хор.	8	124-132	3,35-3,4	42-46	1,9-1,94
		уд.	7	116-123	3,41-3,46	37-41	1,95-1,99
		неуд.	6 и менее	115 и менее	3,47 и более	36 и менее	2,0 и более

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в бейсболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по бейсболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в календарный план организации.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях;

- число спортсменов, входящих в состав мужских команд мастеров Высшей лиги;

- число спортсменов, вошедших в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный спортивный разряд.