МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 ГОРОДА ТЮМЕНИ

 «Утверждаю»

 Директор МАУ ДО СДЮСШОР№4 г.Тюмени

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кугаевская

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 год

 Программа принята на заседании педагогического совета

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_2018 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель Зубрицких А.К.

Срок реализации программы: 10 лет

г.Тюмень 2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 6 |
| 3. Методическая часть | 12 |
| 3.1. Теоретическая подготовка | 12 |
| 3.2. Психологическая подготовка | 23 |
| 3.3. Восстановительные средства и мероприятия | 28 |
| 3.4. Педагогический и врачебный контроль | 31 |
| 3.5. Воспитательная работа | 35 |
| 3.6. Инструкторская и судейская практика | 39 |
| 3.7. Планирование годичного цикла подготовки | 41 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 51 |
| 4.1.Контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе | 51 |
| 4.2.Технические требования к бильярдному оборудованию | 58 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 61 |
| Приложение № 1 (контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке) |   |
| Приложение № 2 ( бильярдная терминология) |   |

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная предрофессиональная программа по бильярдному спорту разработата в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 № 504); приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008; приказом Минспорта № 999 от 30.10.2015 года.; приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731.

Программа раскрывает комплекс нормативов обучения и тренировок, воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮСШОР бильярдного спорта. При ее разработке использован передовой опыт подготовки бильярдистов высокого класса с учетом приказа научных исследований последних лет в области физической культуры и спорта, практических рекомендации в теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, медицины и гигиены,

Подготовка бильярдиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке игрока-бильярдиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

 Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

* привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
* воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
* подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

 Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся от начала занятий бильярдным спортом до уровня высшего спортивного мастерства.

 Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮСШОР.

 Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

 Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по бильярдному спорту. Она предназначена для организации и планирования у тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, всесторонней физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения. Учебный материал в программе излагается для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

Учебно-методическая часть составлена с учётом изменений официальных международных правил по «Пирамиде» утвержденных Международным комитетом по «Пирамиде» и введённых в действие с 1 января 2006 г.

Учебный материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей бильярдистов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

Наличие и состояние соответствующей спортивной базы, насыщенность календаря спортивно-массовых мероприятий могут вносить незначительную корректировку в рекомендуемую программу.

Многолетний опыт работы позволяет утверждать, что бильярдный спорт, как и другие виды спорта, способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, достижению спортивных результатов в соответствии со степенью подготовленности.

Основной задачей деятельности спортивных школ является привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Систематизированный в программе материал подготовки бильярдистов от юных игроков до мастеров высокого класса способствует решению следующих общих задач:

9. активное содействие гармоничному физическому и психологическому развитию, укреплению здоровья в связи с созданием благоприятных условий для деятельности всех внутренних систем организма;

10. воспитание силы воли, хладнокровия, настойчивости, трудолюбия и дисциплины гармонично развитого человека;

11. обучение технике, тактике, умению вести борьбу до конца и как следствие – подготовка высококлассных бильярдистов;

12. подготовка юных и опытных инструкторов, судей, которые в последствии могут стать тренерами-преподавателями и судьями высшей категории.

 Для ДЮСШ, СДЮСШОР бильярдного спорта все общие задачи определяются в более конкретные:

 выявление детей способных заниматься бильярдным спортом и комплектование из них учебных групп;

 подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и комплектование из них сборных команд района, города, области;

 подготовка спортивных резервов для сборных команд России и участия во Всероссийских и международных соревнованиях;

 подготовка инструкторов-общественников, судей по спорту, оказание помощи общеобразовательным школам;

 повышение уровня физической подготовленности, профилактика вредных привычек, правонарушений.

 **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Обучение и подготовка бильярдистов в ДЮСШ, СДЮСШОР является многолетним процессом с определёнными требованиями на соответствующем этапе обучения.

Учебные группы комплектуются в соответствии методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся и делится на несколько этапов, таблица №1.

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основная задача этапа | Период подготовки | ДЮСШ | СДЮСШОР |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | до 3 лет | + | + |
| Учебно-тренировочный | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | до 5 лет | + | + |
| Спортивного совершенствования | Совершенствование спортивного мастерства | до 2 лет | \* | + |

«\*» - рекомендуется при наличии условий и возможностей

«+» - основные этапы подготовки

Минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по бильярдному спорту составляет 10 лет.

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

Спортивная школа осуществляет набор детей, соблюдая следующие условия:

* наличие письменного заявления родителей (законных представителей) ребёнка;
* справки об отсутствии медицинских противопоказаний в соответствии с минимальным возрастом для данного вида спорта (подтверждение справкой врача поликлиники или учебного учреждения);

Порядок зачисления, перевод из одной группы в другую определяется спортивной школой и оформляется приказом директора спортивной школы.

 На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься бильярдным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, на основании заявления родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

При наличии конкуренции при зачислении в группы начальной подготовки отбор рекомендуется проводить на основании вступительных контрольных тестов по показателям физической подготовленности и развития.

Многолетняя практика организации занятий и подготовки высококлассных бильярдистов в бильярдных клубах и существующих детских спортивных школах показала, что качественный отбор занимающихся необходимо проводить в два этапа.

На первом этапе привлекается как можно больше детей с определением степени совпадения имеющихся потенциальных возможностей с требованиями, которые предъявляет бильярдный спорт: отсутствие патологических отклонений в здоровье ребёнка, хорошая координация движений, внимание, быстрота реакции, подвижность в тазобедренном, плечевом, локтевом суставах, а также психологические качества (смелость, решительность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре – октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев. Желательно, чтобы контингент занимающихся, набранный в группы начальной подготовки превышал минимальную численность учащихся в группе.

Одним из важных моментов является организация спортивно-оздоровительных групп на базе отдельных бильярдных клубов, находящихся по месту жительства, учёбы детей.

На втором этапе отбора проводятся тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий и наличием задатков игрового мышления.

В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров ДЮСШ, СДЮСШОР с преподавателями общеобразовательных школ, предварительные беседы со школьниками, их родителями, просмотр детских спортивных праздников, соревнований на стадионах, посещение учебных уроков физической культуры, различных секций и т.д.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, как правило, не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной технической подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Режимы тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по объёму учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения приведены в таблице №2.

 *Таблица № 2*

  *Режимы тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по объёму учебно-тренировочной нагрузки*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Годобучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Мини-мальная наполняе-мость групп (чел.) | Макси-мальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | До года(1-й)Свыше года(2-й, 3-й) | 10  | 15 | 25 | 6 |
| 11  | 12 | 20 | 8 |
| Учебно-тренировочный | До 2-х лет(1-й, 2-й) | 11  | 10 | 12 | 12 |
| свыше2-х лет  | 12  | 8 | 12 | 18 |
| Спортивногосовершенствова-ния | Весь период  | в соответствии со спортивными результатами | 1 | 10 | 24 |

На начало учебного года администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя составляется расписание занятий (тренировок) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения, в учебно-тренировочных группах – трёх академических часов при менее чем четырёхразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх академических часов.

Основной формой тренировочных занятий в ДЮСШ, СДЮСШОР является урок. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам. Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  №п/п | Разделы подготовки | Группы |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочные | Спортивного совершенствования  |
| 1 год | 2-3 год | 1-2 год | 3 год | 4 год |  5 год | 1 год | 2-3 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 28 | 38 | 48 | 65 | 74 | 84 | 92  | 96  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 68 | 82 | 127 | 154 | 164 | 148 | 154  | 158  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 47 | 66 | 74 | 99 | 112 | 124 | 142  | 172 |
| 4 | Техническая подготовка | 55 | 76 | 96 | 120 | 132 | 136 | 144  | 178  |
| 5 | Тактическая подготовка | 23 | 40 | 46 | 58 | 72 | 98 | 104  | 144  |
| 6 | Игровая подготовка | 28 | 32 | 32 | 56 | 70 | 80 | 98  | 138  |
| 7 | Соревнования | 15 | 18 | 21 | 52 | 62 | 62 | 70  | 80  |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 | 18 | 24  | 24  |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 18 | 20  | 20  |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | - |  | 20 | 28 | 52 | 64  | 82  |
| 11 | Медицинское обследование |  4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8  | 12  |
|  | ВСЕГО | 276 | 368 | 460 | 644 | 736 | 828 | 920  | 1104  |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.Теоритическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки спортсменов - бильярдистов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у занимающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии бильярда, как спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки бильярдистов.

Теоретические сведения доводятся до занимающихся в форме бесед, лекций, чтении специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объём составляет 5-15 % в соотношении объёмов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие бильярдного лексикона, названий и понятий, спортом в план теоретической подготовки включено изучение бильярдной терминологии. Примерный учебный план по теоретической подготовке приводится в таблице (далее) и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы явлений бильярдной игры, для облегчения обучения занимающихся бильярдным

Краткое содержание тем по теоретической подготовке:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте, ее формы, значение для укрепление здоровья, физического развития, эстетического и культурного воспитания. Система подготовки спортсменов-бильярдистов высокого класса. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения, подготовке ее к трудовой и гражданской жизни. |
| 2 | История развития и состояние бильярдного спорта в России, мире | История возникновения бильярда как вида спорта. Деятельность Федераций Снукера (WSF), Пула (WPA), союза бильярда Карамболя (UMV), Федерации бильярдного спорта России (ФБСР) и Мировой конфедерации бильярдного спорта (WCBS). Имена лучших бильярдистов в нашей стране и их достижения на мировой арене. Развитие бильярдных клубов в России. Бильярдный инвентарь, оборудование и аксессуары. Развитие теории и правил соревнований по Русскому бильярду. Распространение других бильярдных игр: американского пула, английского снукера, французского карамболя. |
| 3 | Основные сведения о строении и функционировании систем организма человека в различных условиях | Сведения о строении и функционировании систем организма человека. Изменения в организме человека в зависимости от возраста и их влияние на физическое развитие, рост моральных и интеллектуальных сил. Влияние физических нагрузок и условий жизнедеятельности на функционирование систем организма, способность преодоления трудностей. Влияние среды на формирование способностей к труду и умения добиваться высоких спортивных результатов. Учет темперамента и индивидуальных особенностей спортсменов при определении степени нагрузки и достижения планируемых результатов. Дыхательная и пищеварительная система организма.  |
| 4 | Физическая, психологическая подготовка спортсмена. Гигиена, режим, врачебный контроль и самоконтроль | Значение физической и психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов в спорте. Система общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе бильярдистов. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Необходимость врачебного контроля и его периодичность. Сущность самоконтроля и его роль в учебно-тренировочном и соревновательном процессе. Дневник самоконтроля, его содержание и формы записи. |
| 5 | Общая характеристика и средства спортивной тренировки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, восстановительные мероприятия |  Понятие о процессе спортивной тренировки. Формы организации, содержание, цель и задачи на каждом этапе подготовки спортсмена. Единство общей и специальной подготовки. Характерные особенности обучения периодов спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Использование технических средств и природных факторов. Понятие о тренировочной нагрузке. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, их влияние на системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Пути предупреждения заболеваний и травматизма. Причины и профилактика простудных заболеваний. Оказание доврачебной помощи пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка при переломах и травмах позвоночника. Профилактика спортивного травматизма.  |
| 6 | Бильярдная терминология | Для облегчения обучения занимающихся бильярдом, выработки в них современных понятий и названий тех или иных явлений бильярдной игры, проведён анализ многих источников литературы в части терминологии. Предлагаемые понятия и термины в достаточной мере поясняют бильярдный лексикон, основные технические и тактические приёмы и будут полезны не только начинающим бильярдистам, но и тренерам, судьям. |
| 7 | Техническая подготовка. Теория ударов по шарам  | Основные сведения о технике игры, ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, приемы обучения. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от ситуации на бильядном столе. Влияние технических факторов на точность исполнения приема: состояние кия, наклейки, чистота поверхности сукна, шаров, отталкивающие свойства резины бортов, освещенность игровой поверхности стола. Соответствие сложности выполняемых упражнений этапу подготовки. Наличие методических и наглядных пособий, литературы, видеопрограмм. Проведение занятий «мастер-класс». Теоретические положения, объясняющие движение бильярдных шаров при различных ударах по шарам. Расчет силы удара, ускорений, столкновений с другими шарами, бортами. Положение корпуса, рук, ног, прицел пр выполнении удара по шару. Положение моста при игре различных шаров. Разновидность ударов по битку: простые, сложные. Удары по прицельному шару: прямой, на резке, по бортовому, с отражением от бортов, шаром, карамболем. Двенадцатикоординатная система винтов (боковиков) приложение №5. Кладка битка с помощью винтов. Выходы после кладки шаров, отыгрыши. Запрещенные удары. Значение теоретических знаний выполнения ударов.  |
| 8 | Тактическая подготовка. Тактические варианты ведения игры  | Содержание тактики и тактической подготовки. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Системность в тактической подготовке. Специальные тренировочные игры. Изменение размера удара, применение отыгрышей. Стили игры и их особенности. Особенности тактики игры в зависимости от стиля и темпа. Тактика в начале игры, в середине, в конце партии. Тактика ведения игры против соперника, не рискующего, ожидающего ошибки противника. Тактика ведения игры против соперника, играющего быстро и умеющего рисковать. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки бильярдиста. Индивидуальные и парные (командные) тактические действия. Анализ тактических вариантов применения их на практике. Просмотр видеозаписей игр. |
| 9 | Правила соревнований лузных бильярдных игр |  Изучение правил игр русского бильярда: «Свободная пирамида», «Комбинированная пирамида», «Динамичная пирамида», «Классическая пирамида».Изучение правил игр: Американский пул: «Восьмерка», «Девятка», «14+1»; английский «Снукер».Ознакомление с правилами и техникой игры безлузного бильярда «Карамболь».Изучение правил и техники тренировочных игр: «Перекатка одного шара другим», «Пирамида подкатка», «Кладка шаров «по солнцу», «Американка в одну линию», «Финская партия», «Винт», «Алагер», «Карамболь». Значение тренировочных игр для повышения класса игры в Русскую пирамиду. |
| 10 | Установка на игру и разбор результатов игр. Единая Всероссийская спортивная классификация | Спортивные соревнования по бильярду – как высшая ступень тренировочного процесса.Классификационные и неклассификационные соревнования внутри учебной группы. Формы соревнований: личные, командные, лично – командные.Возрастные группы на официальных соревнованиях:· Юноши и девушки до 16 лет;· Юноши и девушки до 18 лет;· Мужчины и женщины от 18 лет и старше;· Мужчины и женщины старшего возраста от 40 лет и старше;· Мужчины и женщины ветераны от 60 лет и старше. Планирование, организация и проведение соревнований. Периодичность участия в соревнованиях в зависимости от этапа подготовки.Положение о соревнованиях, регламент, судейская коллегия, участники соревнований.Особенности тренировочного процесса в предсоревновательный период. Настрой спортсмена на результат в соответствии с его подготовкой и личными качествами. Подготовка инвентаря. Поведение на соревнованиях и во время встречи. Перерывы для отдыха. Анализ результатов игр, определение сильных и слабых сторон участника на соревнованиях. Корректировка тренировочного процесса по результату анализа.Значение Единой Всероссийской спортивной классификации для улучшения учебно – тренировочного процесса и достижения высших результатов по бильярдным играм. Требования и условия их выполнения для присвоения классовых спортивных разрядов. |
| 11 | Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях  |  Задача тренера, организаторов массовых, спортивных мероприятий исключить малейшую возможность возникновения угрозы жизни и опасности для здоровья занимающихся, участников мероприятий, зрителей.Для выполнения этой задачи необходимо:- перед началом учебного года, а затем раз в полгода или при происшествии опасных случаев проводить инструктаж с занимающимися по технике безопасности, правилам пожарной безопасности;- тщательно осматривать места тренировки, спортивных состязаний на предмет исправности спортинвентаря, оборудования, надежности их установки и закрепления;- тренер должен заходить на место проведения тренировок первым, уходить последним;- добиться от занимающихся строго соблюдать установленный порядок, выполнять указания тренера;- запрещать во время тренировки принимать пищу, держать во рту посторонние предметы, совершать действия со спортинвентарем, которые могут создать опасность для окружающих, покидать место занятий без разрешения тренера;- по окончанию занятий убрать спортинвентарь, вымыть руки, лицо или принять душ;- при возникновении недомогания у детей или возникновения случаев вреда здоровью, срочно обратиться к врачу или вызвать скорую медицинскую помощь;- не допускать нахождения, применения в местах тренировок, массовых мероприятий наличия или использование легковоспламеняющихся жидкостей, материалов;- неисправное электрооборудование должно быть немедленно отключено и приведено в пожаробезопасное состояние;- по окончанию занятий обесточить используемое электрооборудование, осветительные приборы;- знать места нахождения первичных средств пожаротушения;- при возникновении пожароопасной ситуации или разрушение строений немедленно сообщить по телефону **01** пожарным службам или ГО ЧС, приступить к быстрой эвакуации детей, зрителей в безопасное место;- по возможности соблюдая меры личной безопасности, приступить к ликвидации опасного очага, ждать прибытия специальных служб;- при проведении оздоровительных и восстановительных мероприятий в спортивно – оздоровительном лагере проводить дополнительный инструктаж по правилам безопасности с учетом окружающей обстановки;- проводить купание детей в местах, отведенных для этих целей и проверенных, перед купанием провести дополнительный инструктаж;- не допускать шалостей на воде и использование посторонних предметов, не приспособленных для плавания;- купание проводить в воде не ниже 18 градусов по Цельсию, организованными группами до 10 человек, исключить переохлаждение детей в воде;- купание детей разрешается проводить по истечению 50-60 минут после принятия пищи;- не допускать покидать территорию оздоровительного лагеря без сопровождения старшего, помнить: несчастный случай легче предотвратить. |

 **3.2. Психологическая подготовка**

Эффективное обучение и воспитание спортсменов во многом зависит от умения тренера правильно оценить их физическое и психологическое состояние на разных этапах учебно – тренировочной деятельности.

Русский бильярд, как разновидность мирового лузного бильярда, отразил в себе черты и характер нашего народа. Он требует от игрока большого напряжения физических и духовных сил, высокого мастерства, выдержки и выносливости. Эти высокие требования, с учетом особенностей занимающегося контингента, личности тренера, предъявляют особый подход в подготовке высококлассных бильярдистов.

 По сходным признакам среди занимающихся спортом детей можно выделить четыре группы (А.Деркач, А.Исаев, Педагогика и психология организатора детского спорта);

Первая группа – учащиеся с ярко выраженной заинтересованностью заниматься бильярдным спортом и наличием умений и навыков технических и тактических приемов. Этой группе можно давать достаточно сложные, но посильные задания на основе уже приобретенных навыков и умений.

Вторая группа – учащиеся с ярко выраженной заинтересованностью заниматься бильярдом, но не имеющих достаточных навыков в осуществлении своего стремления. Данную группу учащихся целесообразно обучать тем упражнениям и приемам, которые помогли бы в ближайшие время занять им ведущее место и роль в группе.

Третья группа – относятся учащиеся, проявляющие интерес только к отдельным упражнениям, тактическим приемам, ударам, но не в целом к тренировке, к участию в соревнованиях. Используя личные интересы, склонности, тренер должен постепенно, включая комбинации упражнений различной сложности, подвести данную группу к удовлетворению участием в спортивной.

Четвертая группа – учащиеся, не проявляющие большого интереса к бильярду, а пришли заниматься под воздействием друзей, без серьезных намерений. Это наиболее трудная группа и задача тренера, выявить и нейтрализовать отрицательные причины, ставить перед нами, как индивидуальные, так и общие задачи, включая в поиск новых способов тренировки.

 В процессе тренировочных занятий, на соревнованиях тренеру необходимо реализовывать следующие основные функции:

- Претворять потребности общественного развития в педагогические задачи.

Для этого необходимо уметь наметить перспективу, как отдельным спортсменам, так и спортивному коллективу в целом, сформировать задачи, как на длительную перспективу, так и на короткий срок.

- Поставить спортивный коллектив в позицию субъекта, т.е. воспитание высококлассных бильярдистов, необходимых не только спортсмену, тренеру, но и ДЮСШ, СДЮСШОР, области, стране для поднятия авторитета. Эта функция способствует развитию инициативы, самостоятельности, самовоспитания спортсмена, формирует систему самоуправления, коллективного планирования и анализа деятельности учебной группы. В конечном счете это приводит к воспитанию не просто хорошего бильярдиста, а личности, способной стремиться к пополнению знаний и умений в спортивной подготовке, соизмерять свои желания с нормами общественной морали.

- Учет деятельности средств, форм и методов воспитания. Используя научные методы анализа тренер проводит корректировку объемов, последовательности воздействия на спортсмена в процессе учебно – тренировочной подготовки.

 Психологическая подготовка спортсменов – бильярдистов на разных этапах тренировок имеют свои различия.

На этапе спортивно – начальной подготовки, когда спортивный интерес у детей младшего возраста составляет около 40 % от общих интересов, а интерес к собственной личности, психологической жизни только пробуждается, задача тренера сформировать устойчивый интерес к занятиям бильярдным спортом, воспитать чувство необходимости стать здоровым, выносливым человеком со спокойной психикой.

На каждом занятии следует отмечать самых дисциплинированных, лучших по выполнению заданий, умеющих внимательно и хладнокровно оценивать ситуацию и принимать правильное решение, стремящихся быть лидером.

На учебно-тренировочном этапе, где в основном занимаются дети среднего возраста характерен бурный подъем жизнедеятельности и глубокая перестройка организма. Происходит физическое созревание, рост моральных и интеллектуальных сил, формируется личность. Спортивные интересы данного возраста занимают уже до 60 % от общих, они становятся глубже, шире, устойчивей. Появляются притязания на взрослость, которые еще не подтверждаются реальными возможностями, что может стать препятствием к самовоспитанию. В этом возрасте велика роль лидеров, у которых можно позаимствовать оценку и стиль поведения.

 Психологические методы воздействия на данном этапе расширяются и задача тренера сформировать у спортсмена надежность технико–тактических действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, стремление к соревновательной деятельности, желание стать лидером.

Психологические задачи на данном этапе могут решаться следующие:

- создание на тренировочных занятиях, в играх специальных ситуаций со сбивающими факторами (утомление, поведение противника, влияние внешних раздражителей);

- выбор ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование черт характера и свойств личности типичных для высококвалифицированных бильярдистов.

На этапе спортивного совершенствования занимаются в основном дети старшего возраста, когда интересы к собственной личности, стремление разобраться в собственных достоинствах и недостатках формируются вместе с мотивами труда. Спортивная деятельность привлекает пониманием, воспитанием выносливости, силы воли, формирования правильной осанки, походки и др. Задача тренера на данном этапе сформировать установки на совершенствование, повышение уровня устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам, техники и тактики игровых действий. Ведется целенаправленная работа на повышение психологической напряженности во время тренировочных занятий. Важна также реальная оценка деятельности спортсмена, поощрение за достигнутые успехи, не допускать стимулирование побед на соревнованиях необоснованными обещаниями.

Психологические задачи данного этапа следующие:

- достижение высокого уровня устойчивости в стрессовых ситуациях;

- проявление силы воли, выдержки максимальной концентрации в наиболее ответственных моментах соревнований;

- воспитание высокой мотивации заниматься бильярдным спортом и настрой на достижение высоких спортивных результатов;

- воспитание эмоциональной устойчивости и надежности в стрессовых ситуациях;

- воспитание чувства долга, сознательности и ответственности перед спортивным коллективом, командой страной.

На этапе высшего спортивного мастерства, где занимаются опытные спортсмены, воспитывается цель участия в соревнованиях с учетом реального уровня подготовки, интереса спортивного общения, романтики многогранной спортивной жизни, а не алчной жаждой победы любой ценой. Большое количество и объем ответственных соревнований, тренировочных нагрузок, повышенные требования к спортсмену ведут и к значительному увеличению психологической нагрузки.

На данном этапе необходимо решать следующие задачи психологической подготовки:

• укрепление эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;

• повышение способности к творческой вариативности и надежности технико-тактических действий на тренировке, в отдельных встречах, на соревнованиях;

• совершенствовать умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты тренировочной и соревновательной деятельности;

• выработка необходимости четкого выполнения тактического плана при различных сбивающих факторах на соревнованиях.

Всю психологическую подготовку спортсменов-бильярдистов в круглогодичном учебно-тренировочном цикле можно разделить на общую, подготовительную (предсоревновательную), соревновательную

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие специальных психических функций и спортивного интеллекта. Главными методами подготовки являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, моделирование соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений, трудностей, соблюдая постепенность и осторожность. При этом используются методы словесного воздействия (разъяснение, критика, одобрение, осуждения, авторитетные примеры) и методы смешанного воздействия (поощрения, выполнения поручений, наказания).

В начале занятия сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Далее включаются методы развития внимания, волевых качеств, сенсомоторики. В основной части формируются специальные психические функции и качества, эмоциональная устойчивость и самоконтроль. В заключительной части тренировки вырабатывается способность к саморегуляции, снятию нервного напряжения и восстановлению. Проводя данную работу, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Психологическая подготовка в предсоревновательном периоде предусматривает использование средств и методов психолого-педагогического воздействия на спортсмена, связанных с развитием интеллекта. Разъясняются цели и задачи занятия спортом, участия в соревнованиях, развиваются морально-волевые качества, объясняется важность межличностных отношений. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется психическая боевая готовность, уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, психологическая выносливость к повышенным эмоциональным и психологическим нагрузкам.

Психологическая подготовка в соревновательный период годичного цикла в основном заключается в совершенствовании эмоциональной устойчивости и поддержании оптимального уровня эмоциональной возбудимости, выработки внимания и готовности к изменениям психофизической нагрузки и соответствующей мобилизации. Особое внимание уделяется совершенствованию устойчивости к внутренним помехам и внутренним раздражителям, способности немедленно реагировать на изменение тактических действий противника, управлять своими действиями, эмоциями и поведением.

В переходном периоде снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочных и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Применяются словесные воздействия, отдых, культурные развлечения, система аутогенных воздействий. Используются переключения на другие виды деятельности, рациональное сочетание средств общефизической и специальной подготовки в режиме дня и в соотношениях с технико-тактическими нагрузками.

На протяжении учебно-тренировочного процесса необходима оценка эффективности психологической подготовки, которая осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих деятельность спортсмена. В результате сравнения исходных и полученных данных вносятся корректировки в процесс психологической подготовки.

**3.3. Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в бильярдном спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков-бильярдистов можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

 К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

 Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки бильярдистов при подготовке и участии в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психоригулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

 Медико-психологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положен принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Следует отметить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного - двух раз в неделю. Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности у спортсмена осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

**3.4. Педагогический и врачебный контроль**

Управление спортивной подготовкой игроков бильярдного спорта предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;

- контроль соревновательной деятельности;

- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры – количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130 – 150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150 – 180 уд./мин – смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше – нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных, соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. критерии оценки – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью тестирования. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании.. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности, служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- уровень развития физических качеств;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях учащихся. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии–кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом При поступлении в спортивную школу занимающиеся обязаны предоставить медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Справка о допуске к занятиям предоставляется после каждого перенесенного заболевания.

Врачебный контроль за обучающимися учебно-тренировочного этапа, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Сведения о допуске учащихся к занятиям фиксируются в индивидуальной карте спортсмена.

Периодичность углубленного медицинского обследования устанавливается регулярно два раза в год (как правило, в октябре и марте месяце). Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматриваются дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни, травмы; остальных случаях–по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

**3.5. Воспитательная работа**

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности в ДЮСШ, СДЮСШОР. Этот процесс более широкий и сложный, чем обучение и образование, протекает в соответствии с присущими ему принципами и закономерностями. Осуществляется он директором школы, заведующей учебной частью, тренерско-преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения об учреждении дополнительного образования детей.

Планирование и непосредственное осуществление воспитательного процесса должно иметь комплексный подход, как способ оптимизации воспитания, предполагающий единство цели и средства воспитания с учётом технико-экономических, организационных, идеологических и иных факторов общественной жизни. При этом должно соблюдаться тесное единство целей и основных направлений воспитания: патриотических, трудовых, нравственных. Координация всех средств в соответствии с целями должны иметь дифференцированный подход на каждом этапе обучения и постоянный контроль.

Организация воспитательного процесса в спортивном коллективе имеет свои особенности, обусловленные характером спортивной деятельности и спецификой целей и задач воспитательной работы среди детей и подростков:

- учитывается многофакторный процесс воспитания в школе, семье, внешкольных коллективах, учебных группах, командах, вариативность событий;

- длительность процесса не всегда можно расчитывать на быстрый успех и результаты, особенно в перевоспитании;

- учитывается ступенчатость и концентричность характера воспитания, когда углубление воздействия проходит в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, а к воспитанию одних и тех же качеств приходится возвращаться многократно;

- педагогическое воздействие на воспитанников имеет двусторонний характер и сочетается с самовоспитанием спортсменов, повышением культуры и искусства, воспитания тренера;

- процесс воспитания всегда должен быть устремлён в будущее.

Русский бильярд отразил в себе черты и характер нашего народа и требует от бильярдиста большого напряжения физических и духовных сил, выдержки, выносливости. Эти требования обуславливают повышенное внимание тренера к воспитательному процессу, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Все занятия должны проводиться с воспитанием высоких моральных качеств, патриотичности к своей стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Основные методы и формы воспитания:

1. Метод убеждения – основной в воспитании, имеет две разновидности: убеждение словом, убеждение делом. Имеет формы – убеждение словом: лекция, доклад, информация, беседа со спортсменом, родителями; убеждение делом: выбор идеала личности, наделённой чертами и характером, являющимся образцом для подражания и способными побудить юного спортсмена на соответствующие действия.

2. Метод организации поведения (на тренировках, соревнованиях, в быту): исходная форма организации поведения спортсмена – требование, может быть выражено в виде просьбы, совета, указания, распоряжения, приказа.

Поручение – носит систематичный, эпизодичный, единичный характер, формирует качество привычки.

Упражнение – постоянно повторяющиеся действия спортсмена на тренировке формирует спортивную умелость и мастерство, вырабатывает морально-волевые качества и правильное поведение. Выполнение упражений строится по схеме: трудное должно стать привычным, привычное – лёгким, лёгкое – красивым.

Переключение – систематичность в тренировочном процессе при смене циклов, при рассмотрении как самостоятельного приёма – переключение из области отрицательного в область положительного поведения.

3. Метод стимулирования поведения. Используется чаще всего при положительных изменениях в действиях и поведении спортсмена, должно быть исключительно справедливым, поддержано мнением большинства спортсменов учебной группы.

Одной из форм стимулирования положительного поведения является доверие – это разовые поручения, избрание в актив команды, организация и проведение занятий, соревнований в младших группах, выступление с информацией на лекциях, беседах.

Самым эффективным способом стимулирования является участие спортсмена в соревнованиях, где больше всего происходит самоутверждение личности в обществе, а личные интересы подгоняются общественным. При этом должно исключаться всякое делячество, нездоровое соперничество, формализм и равнодушие. На соревнованиях предъявляются самые высокие требования к функциональным способностям организма и тем самым способствуют их наибольшему развитию.

4. Метод принуждения. Одна из форм – наказание, может быть индивидуальным и коллективным. Дозировка наказания должна быть строго выверенной, соответствовать сроку и мере проступка. Виды наказаний: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор в команде, коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Наложенное взыскание обязательно должно быть приведено в исполнение, иначе теряется воспитательное воздействие. По завершению определённого этапа подготовки, учебного года проводится обоснованный анализ нарушений, что воспитывает правильное отношение спортсменов к дисциплине и наказаниям.

Для повышения фактора нравственного формирования личности спортсмена используются следующие воспитательные средства:

- интеллектуальный уровень, педагогическое мастерство и личный пример тренера;

- организация учебно-тренировочного процесса, условий занятий на уровне установленных требований и норм;

- поддержание во время всей учебно-тренировочной деятельности атмосферы трудолюбия, творчества, стремления постоянного повышения мастерства;

-воспитание взаимопомощи, взаимовыручки, дружелюбия, целеустремлённости коллектива;

- исполнение всех возможных средств морального стимулирования;

- исполнение наставничества и помощи ведущих спортсменов;

- организация встреч с ветеранами бильярдного спорта.

В план воспитательной работы целесообразно включить следующие мероприятия:

- официальный приём вновь поступивших в школу;

- торжественные проводы выпускников школы;

- видео и теле просмотр соревнований, их обсуждение;

- регулярное подведение итогов учебного этапа, соревнований;

- проведение спортивных праздников, тематических бесед, мастер-классов;

- организация экскурсий, походов в музеи, театры, выставки;

- проведение трудовых сборов, субботников;

- организация встреч со знаменитыми спортсменами, ветеранами бильярдного спорта;

- оформление наглядной агитации, стенной печати.

Воспитательная работа имеет непрерывный процесс, начиная от первого занятия и до проводов выпускников школы. Строгое выполнение правил тренировок и участия в соревнованиях, исполнение установок спортивной школы, заданий тренера, примерное поведение на тренировках, соревнованиях, в общеобразовательных школах, в быту – является основой для воспитания спортсмена высокого класса и гармоничной личности.

**3.6. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звание «Судья по спорту».

Для присвоения звания «Инструктор-общественник» необходимо последовательно освоить следующие навыки:

· Овладеть терминологией бильярдного спорта и применять ее на занятиях.

· Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

· Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

· Уметь определить и исправить ошибку в выполнении технического приема у товарища по группе.

· Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

· Под наблюдением тренера уметь организовать и провести индивидуальную работу в группе начальной подготовки.

· В роли капитана команды уметь руководить командой на соревнованиях.

· Оказывать помощь тренеру в проведении набора учащихся в спортивную школу.

· Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

· Сдать зачет по теории и практике.

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту»каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

· Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по бильярдному спорту.

· Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по бильярдному спорту.

· Знать права и обязанности спортивного судьи.

· Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.

· Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.

· Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.

· Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.

· Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

Условия и порядок присвоения звания «Судья по спорту» составлены в соответствии с Положением о спортивных судьях (приложение к Приказу Росспорта от 07 ноября 2006года №740)

1. Звание «Юный спортивный судья» присваивается учащимся, как правило, в 14 лет.

2. Учащийся обязан иметь практику судейства не менее 5 соревнований внутришкольного уровня. По итогам соревнований главный судья оценивает уровень судейства и вносит соответствующую запись в карточку учета спортивной судейской деятельности. Полученные оценки содержатся в отчете главного судьи соревнований.

3. Пройти семинар по подготовке судей и сдать зачет по правилам соревнований квалификационной комиссии школы.

4. Присвоение званий оформляется приказом директора по спортивной школе.

5. Учащимся, успешно выполнившим требования, выдается судейская книжка.

**3.7. Планирование годичного цикла подготовки**

Планирование годичного цикла тренировок спортивных школ определено задачами годичного цикла, закономерностями развития и становления спортивной формы, периодизацией занятий, календарём и системой спортивных соревнований.

Годичный макроцикл содержит три основных цикла: подготовительный, соревновательный, переходный; со своими задачами и средствами для их осуществления на каждом этапе подготовки. Необходимо учитывать, что на начальном этапе подготовки, где занимающиеся не выступают в официальных регулярных соревнованиях, деление на основные циклы не производится. А на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства годичный макроцикл делится на 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и преходный. В общеподготовительном преобладает обучение новому материалу и большой объём физической подготовки. В специально-подготовительном увеличивается объём тактико-технического совершенствования моральной и психологической подготовленности. В предсоревновательном периоде решаются задачи игровой подготовки, способность выдерживать уровень повышенной соревновательной нагрузки, устойчивости к внешним раздражителям.

Задачи основных циклов составляют:

Подготовительный – создание условий для достижения спортсменом наилучшей спортивной формы, развитие физических и морально-волевых качеств, специальной физической выносливости, технико-тактического фундамента, подготовка к сдаче переводных нормативов, подведение бильярдиста к пику спортивной формы, приобретение соревновательного опыта в тренировочных турнирах, готовность участия в предстоящих соревнованиях.

Соревновательный – достижение бильярдистом наилучших и стабильных результатов, совершенствование технико-тактического мастерства, проверка качества работы в подготовительный период и выявления недостатков в подготовленности для построения дальнейшей учебно-тренировочной работы. Каждое соревнование должно стать ступенью к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный – проведение восстановительных мероприятий, активный отдых, укрепление здоровья. В этот период, как правило, совершенствование физической и технической подготовки по уровню нагрузки снижается до среднего.

Количество основных циклов в годичном макроцикле может быть несколько, в зависимости от графика участия бильядиста в основных соревнованиях и уровне его подготовленности при этом переходный период несколько сокращается, а основные мероприятия по восстановлению и отдыху более углубленно проводятся в дни летних каникул.

*ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

*(группы 1,2,3 года обучения начальной подготовки)*

Учебные группы данного этапа формируются как правило из числа детей, прошедших учебно-тренировочный процесс спортивно-оздоровительного этапа. По- этому наряду с постоянным вниманием физической и функциональной подготовке совершенствованием базовых технических элементов должен проводиться воспитательный процесс повышенного интереса к бильярдному спорту. Тренировки должны строиться увлекательно и интересно с развитием способностей к наблюдению и корректировке своих действий. Начинается ознакомление со специальными теоретическими знаниями по основам техники и тактики бильярда. Нагрузка строго контролируется, осуществляется первоначальный отбор, выявляются в группах лидеры.

Примерный план-график распределения учебных часов в годовом цикле для этапа начальной подготовки приведен в таблице № 20,21.

Основными направлениями данного этапа являются:

- воспитание интереса к занятиям бильярдным спортом на основе организованности и дисциплины;

- обучение базовых элементов стойки, техники удара по шару;

- определение линии удара, выбор точки прицеливания;

- игра прицельных шаров и битка в простых бильярдных комбинациях;

- изучение правил игры «Свободная пирамида» и тренировочных игр, разрядных требований;

- формирование роли общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники и здоровья;

- формирование игровых элементов соревновательного характера и воспитание психологической устойчивости к нагрузкам;

- сдача контрольных и переводных нормативов.

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК*

*(педагогическая ориентировка – последовательность и преемственность, переход от простых заданий и упражнений к сложным)*

1. Выбор точки прицела и линии прицеливания.

Без определения цели трудно выбрать игровое положение. Можно отметить точку на борту или использовать линию, разделяющую деревянный и резиновый борта для направления маховых движений.

2. Игровая стойка.

Расположение ног, корпуса, кистевого упора, распределение веса тела между правой и левой ногой. (Для бильярдистов, играющих левой рукой, все рекомендации понимаются в зеркальном отображении).

3. Хват кия, кистевой упор.

Место для хвата кия рукой, состояние кисти, предплечья. Разновидность кистевого упора, положение пальцев руки, расстояние между центром упора и битком, регулировка высоты упора, изменение вида упора в зависимости от положения битка на игровой поверхности стола и вида удара.

4. Прицельно-маховые и ударные движения.

Разминочные маховые движения. Замах перед ударом, пауза. Разгон, удар, сопровождение кия после удара по битку. Размер сопровождения в зависимости от удара. Плавность прицельно-махового движения.

5. Постановка удара.

Нахождение точки удара на битке. Выполнение непосредственно удара по битку. Коррекция стойки.

6. Удары в центр битка.

Удары без прицеливания с различной силой. Удары вдоль продольной линии. Игра одиночных шаров в лузы с различных точек игровой поверхности стола. Игра удалённых одиночных шаров, в том числе с помощью машинки. Игра одиночных шаров после разбоя пирамиды. Совершенствование упора и ударов по одиночному шару от борта, через шар, от пирамиды. Игра одиночных шаров дуплетом в центральные и угловые лузы, отработка размера удара.

7. Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка. Понятие о различии входа шара в центральную и угловую лузы. Изучение движения шаров при ударах накатом, клапштоссом, оттяжкой. Игра прицельных шаров тремя основными ударами в различные лузы при простых бильярдных комбинациях. Игра прицельного шара на резке. Игра своего шара с ударом в центр битка в различные лузы. Понятие об отыгрыше.

8. Освоение тренировочных игр «Финская партия» (упрощённый вариант) «Перекатка». Освоение основных правил игры «Свободная пирамида».

9. Ознакомление с основами тактики бильярдной игры, формирование навыка отыгрыш.

10. Участие в соревнованиях внутри учебной группы и межгрупповых.

*ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ*

*(тренировочные группы 1, 2 годов обучения)*

На данном этапе необходимо уделить особое внимание разносторонней общей физической и специальной физической подготовке с целью повышения функциональных возможностей бильярдистов для расширения им объёмов изучения и отработки новых технико-тактических приёмов и навыков.

Увеличивается количество соревновательных стартов, по этому годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов.

На ряду с совершенствованием базовых элементов бильярдной техники вводятся новые, более сложные технические приёмы, комбинации, позволяющие увеличивать серию забитых шаров (биллию); вводятся тактические элементы, позволяющие затруднить игру противника (выходы).

Объём и нагрузка тренировочных заданий увеличивается, вырабатывается устойчивость к перегрузкам, повышается уровень морально-волевых качеств.

Основными направлениями данного этапа являются:

- всесторонняя физическая и специальная подготовка, привитие элементов самоконтроля над физическим состоянием;

- воспитание стремления к лидерству на основе сознательности и дисциплинированности.

- совершенствование базовых технических и тактических приёмов бильярдной игры;

- изучение и овладение новыми приёмами и комбинациями для увеличения вариативности техники и тактики игры;

- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;

- изучение правил соревнований по различным бильярдным играм и рекомендации по поведению спортсмена на соревнованиях;

- привитие интереса к инструкторской и судейской практике, сдача контрольных и переводных нормативов.

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК*

*ПО БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ*

*(педагогическая ориентировка – не допускать торопливости в совершенствовании базовых элементов, целостную игру строить после тщательного усвоения техники одиночных элементов игры)*

1. Совершенствование базовых элементов стойки, хвата кия, ударно-махового движения.

2. Повышение класса удара по битку, наращивание чувства входа одиночных шаров в лузы из различных точек игровой поверхности стола, отработка размера удара.

3. Отработка положения кистевого упора при игре шаров от борта, через шар, от шаров, пирамиды, в труднодоступных местах игровой поверхности стола (тычком, пистолетом, с машинкой).

4. Отработка техники удара при игре шаров накатом, на клапштоссе, оттяжкой в различные лузы и с разных положений.

5. Совершенствование игры шаров на резке с использованием основных ударов.

6. Изучение двенадцатикоординатной системы винтов, границ и точек приложения удара при децентрированных ударах.

7. Отработка базовых элементов удара при игре битка с помощью децентрированных ударов.

8. Использование децентрированных ударов для выхода битка или прицельного шара в определённое место игровой поверхности с целью тактического продолжения игры.

9. Освоение основных приёмов позиционной игры, отработка тренировочных игр «Финская партия», «Перекатка» и др. Отработка отыгрышей в различных комбинациях.

10. Совершенствование техники и тактики игры «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул».

11. Участие в соревнованиях внутри учебной группы, межгрупповых и в соревнованиях календарного плана.

*ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ*

*(тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения)*

Особое внимание на данном этапе необходимо уделить планированию и распределению нагрузки в подготовительный период.

Продолжается совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности, больше внимания уделяется специальной физической подготовке. До тонкостей совершенствуется базовая техника удара по шару, применение основных и децентрированных ударов при различных игровых комбинациях.

Больше внимания необходимо уделить выработке морально-волевой устойчивости к повышенным нагрузкам, в том числе на соревнованиях.

Совершенствуется тактическая подготовка путём введения новых приёмов. Формируется всесторонняя техника с целью повышения возможности бильярдиста проявить базовую технику и тактику с учётом индивидуальных особенностей.

Теоретические знания тесно связываются со спортивной практикой и применяются в учебно-тренировочном процессе.

Подготовительный период разделяется на несколько, в зависимости от количества и вида главных соревнований. По окончании таких соревнований планируется восстановительный период.

Примерный план-график распределения учебных часов в годовом цикле для этапа углубленной специализации приведен в таблице № 23.

Основными направлениями данного этапа являются:

- повышение теоретической подготовки и применение её на практике;

- дальнейшее повышение всесторонней физической и специальной подготовки; контроль над физическим состоянием с помощью дневника самоконтроля;

- дальнейшее совершенствование базовой техники и тактики игры на основе знаний и навыков, полученных на предыдущем этапе подготовки;

- целенаправленное повышение мастерства ведения игры в зависимости от игровой ситуации;

- использование оптимальных периодов тренировки для переноса количественных показателей в качественные;

- обогащение опыта и практики технических и тактических приёмов с помощью других бильярдных игр, в том числе на различных соревнованиях;

- совершенствование развития волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;

- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных и переводных нормативов.

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК*

*ПО БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ*

*(педагогическая ориентировка – совершенствование и углубление технической и тактической подготовки проводить на основе достигнутого уровня предыдущего этапа)*

1. Совершенствование подготовки к удару, постановки удара, размера удара.

2. Совершенствование техники удара по битку через шар, от шаров, от борта, карамболем с различных точек игровой поверхности стола, в т.ч. с машинкой.

3. Отработка техники различных ударов с использованием упругого борта.

4. Совершенствование ударов по прицельному шару на резке в различные лузы и с разными углами, постепенно увеличивая расстояние между битком и прицельным шаром. Иметь чёткое представление и техническое исполнение при предельной резке, резке в пол шара, лобовой резке.

5. Отработка игры своего шара под разными углами прицеливания и с различных точек бильярдного стола с использованием децентрированных ударов по битку.

6. Отработка техники управления и контроля за прицельным шаром, битком в различных игровых ситуациях и при отыгрышах.

7. Изучение и отработка элементов позиционной игры с выходом битка в необходимую зону игровой поверхности для продолжения непрерывной серии кладки шаров, выработка позиционного мышления с помощью тренировочных игр «Перекатка», «Финская партия» и др.

8. Совершенствование техники и тактики игры «Свободная пирамида», «Комбинированная пирамида», «Динамичная пирамида», изучение правил игры «Классическая пирамида» (далее все названия игр объединяются в одну «Пирамида»).

9. Отработка игры прицельных и своих шаров после разбоя пирамиды.

10. Изучение правил соревнований и техники игры по «Пул»: «Девятка», «Восьмёрка», «14.1 с продолжением».

11. Участие в календарных соревнованиях по различным играм «Пирамид», корректировка учебного процесса по результатам соревнований.

*ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ*

Задача этапа спортивного совершенствования – закрепить все технические и тактические приобретения на этапе углубленной специализации, поэтому и структура годичного цикла этих этапов сохраняется.

Работа с бильярдистами строится на основе использования индивидуальных способностей для улучшения прогресса роста их мастерства, повышается роль теоретических знаний.

Формируется роль активного сознания по использованию лучших технических и тактических элементов для достижения победы в игре, планируемого результата за период, исключение грубых технических и тактических ошибок.

Проводится дальнейшее укрепление физических, морально-волевых и психологических способностей каждого спортсмена, создаются условия для воспитания игровой и соревновательной выносливости. Всё это должно быть направлено на максимальную реализацию приобретённых технических возможностей.

Примерный план-график распределения учебных часов в годовом цикле для этапа спортивного совершенствования приведен в таблице № 24,25.

Основными направлениями данного этапа являются:

- расширение теоретических знаний по основам техники, тактики, позиционной игры для различных бильярдных игр;

- укрепление общей физической подготовки, значительное повышение специальной физической подготовленности, воспитание морально-волевых и повышение психических качеств, выносливости, ведение дневника самоконтроля;

- на основе техники, заложенной на этапе углубленной специализации, совершенствование индивидуальной техники ударов для прочного фундамента собственного стиля игры;

- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности;

- подготовка и участие в различных соревнованиях на принципах высшей формы учебно-тренировочного процесса и проверки уровня подготовленности каждого спортсмена;

- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных нормативов, выполнение требований на присвоение званий инструктора и судьи по спорту.

*ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК*

*ПО БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ*

*(педагогическая ориентировка – индивидуализация стиля игры)*

1. Совершенствование техники размера удара в различных ситуациях, в т.ч. с использованием упругого борта;

2. Совершенствование игры прицельных шаров, своего шара в различных игровых ситуациях, в т.ч. при игре шаром, карамболем.

3. Совершенствование техники контроля над прицельным шаром, битком при кладке шаров, отыгрыше.

4. Совершенствование игры прицельных и своих шаров после разбоя пирамиды.

5. Освоение ударов высокой сложности: комбинированный винт, перескок, дуговик, массе, игра шаров с помощью контртуша.

6. Отработка вариантов разбоя пирамиды для различных игр «Пирамиды» с продолжением игры.

7. Совершенствование техники и тактики, укрепление позиционного мышления, отработка позиционных ситуаций более часто встречающихся в играх «Пирамида».

8. Отработка основ техники и тактики различных игр по «Пул».

9. Изучение правил и основ техники и тактики игр «Снукер», карамбольных игр.

10. Изучение возможностей изменения тактики, темпа ведения игры в зависимости от вариативности игровой ситуации, применение идеомоторной тренировки.

11. Отработка техники и тактики на контрольных играх в качестве предсоревновательной подготовки.

12. Участие в календарных соревнованиях по бильярду, корректировка тренировочного процесса по результатам соревнований.

 **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1.Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе**

С целью определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности, а также для контроля за уровнем и объемом освоения учащимися программного материала в спортивной школе осуществляются тестирование по ОФП (начале учебного года) и контрольно-переводные испытания по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке (в конце учебного года).

*Тестирование по общей физической подготовке*

1) Бег на 30 м с высокого старта выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

2) Челночный бег 3х10 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «марш» начинает бег, преодолевая расстояние 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Результаты регистрируются с точностью до десятой секунды. Разрешается одна попытка.

3) Прыжки в длину с места проводятся на не скользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук выполняет прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от гимнастической скамейки) выполняется максимальное количество раз.

И.П.: упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью упора пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5) Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху.

И.П. Вис на перекладине, руки на ширине плеч полностью выпрямлены в локтевых суставах. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Не засчитываются попытки при вспомогательных движения ног и туловища.

Нормативы по общей физической подготовке для мальчиков и юношей приведены в таблице №4, для девочек и девушек – в таблице далее:

 *Таблица 4*

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование упражнений | Возраст, лет |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 30 м, с | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,9 |
| Челночный бег (3х10м), с  | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 200 | 210 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки | 10 | 12 | 15 | 17 | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на перекладине из виса лежа  | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 |

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  упражнений  | Возраст, лет |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 30 м, с | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,2 |
| Челночный бег 30 м (3х10м), с  | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 135 | 140 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| Сгибание рук в упоре лежа от скамейки, кол-во раз  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 4 | 5 | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 |

  *Тестирование по технико-тактической подготовке*

Контрольные нормативы и тестирование по технико-тактической подготовке бильярдистов проводится в одной группе одновременно в виде индивидуальной сдачи упражнений.

На спортивно-оздоровительном этапе тестирование не оценивается, однако

степень освоения базовой стойкой, хват кия, мост, мази и удары кием в центр

битка, а также знание элементов бильярдного стола, необходимой бильярдной терминологии.

На этапе начальной подготовки тестирование проводится путем индивидуальной сдачи отдельных упражнений, приведенных в таблицах №6,7,8.

В Программе используются сокращения:

Б-биток

ПШ-прицельный шар

Т-точка

ЦЛ-центральная луза

УЛ-угловая луза

ЛД-линия дома

СЛ-средняя линия (центральная)

ЗЛ-задняя линия

ПЛ-продольная линия (осевая)

Тестированием на этапе начальной подготовки проверяется овладение базовой стойкой, четким ударом в центр битка, навыком техники выхода одиночных шаров в разные лузы из различных точек бильярдного стола, а также приобретение навыка кладки прицельных шаров в лузы с помощью простых ударов.

Положительно оценивается общий результат тестирования, если занимающийся сдает 70% контрольных упражнений.

Тестирование на учебно-тренировочном этапе до двух лет должно определить дальнейшее совершенствование бильярдной стойки, закрепление четкости ударов по одиночным шарам, совершенствование кладки прицельных шаров с помощью простых ударов (накат, клапштосс, оттяжка) с различных точек бильярдного стола. Проверяется навык создания на столе ситуации для продолжения игры после кладки очередного шара, чувства отталкивающих свойств бортов. При выполнении тестирующих упражнений на данном и последующих этапах обучения ставить метки, ориентиры на столе запрещается. Все выходы выполняются на лист формата А4. Нормативы по технико-тактической подготовке для данных групп приведены в таблицах №9,10 приложения № 1.

На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет спортсмены должны показать четкое владение кладкой прицельных шаров, битка с различных точек стола, сформировавшееся понятие двенадцати координатной системы винтов (боковиков), уметь их использовать для кладки определенных шаров, выходов в определенное место бильярдного стола. Нормативы по технико-тактической подготовке для данных групп приведены в приложении №1.

На данном этапе спортсмены должны овладеть основными понятиями и

иметь набор приемом для ведения тактической борьбы, психической готовностью к адекватному восприятию внешних раздражителей, реальным восприятием игровой обстановки и мышлением, устойчивым вниманием.

На этапе спортивного совершенствования задача контрольных упражнений не предусматривается. Общая физическая и техническая подготовка по объёму общей нагрузки несколько уменьшается, а специальная физическая, тактическая и соревновательная нагрузки постоянно возрастает. Спортсмены на данном этапе должны показывать стабильную технику ударов, кладку шаров с помощью изученного и отработанного арсенала бильярдных приемов, устойчивость к сбивающим факторам. Основой подготовки данного этапа является приобретение технических приемов, комбинаций ударов для продолжения игры до завершения партии, приобретение устойчивости к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Критерием оценки данного этапа являются результаты выступления на соревнованиях областного и всероссийского уровня, выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и спортивного звания «Мастер спорта России».

На этапе высшего спортивного мастерства наряду с индивидуальным совершенствованием техники и тактики для разных бильярдных игр, физических качеств спортсмены должны демонстрировать высокую точность исполнения технических приемов, их стабильность. Занимающиеся должны показывать стабильную устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, быть адаптированными к психологическим и моральным перегрузкам. Критерием оценки данного этапа являются достижения на официальных Всероссийских и Международных соревнованиях, включение в состав национальной сборной по бильярду, присвоение спортивного звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки осуществляется решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической и технической подготовке, с учетом уровня спортивной подготовленности, а также заключения спортивного врача врачебно-физкультурного диспансера.

Требования по спортивной подготовленности для перевода на следующий этап обучения приведены.

Требования по спортивной подготовленности для перевода на следующий год (этап) обучения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Требования по спортивной подготовке  | Требования по физической и технической подготовке |
| Начальной подготовки  | 1-й | - | ВыполнениенормативовОФП |
| 2-й3-й | -III юн |
| Учебно-тренировочный | 1-й2-й | II юнI юн | Выполнениенормативов ОФП,СФП, ТТП |
| 3-й4-й 5-й | III разрядII разрядI разряд/КМС |
| Спортивногосовершенствования | 1-й | КМС | Выполнениенормативов ОФП,СФП, ТТП, |
| 2-й3-й | КМСМС |

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ, СДЮСШОР на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, на следующий год не переводятся. Им предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе подготовке на основании решения педагогического совета.

**4.2.Технические требования к бильярдному оборудованию**

Разметка игровой поверхности стола для русского бильярда.

Размерыстолов

Официальные соревнования по русскому бильярду, пулу, снукеру и карамболю проводятся на столах следующих размеров по внешнему периметру (по традиции эти размеры указываются в футах, 1 фут = 304,8 мм):

Столы для русского бильярда 6 х 12 футов.

Столы для пула 4,5 х 9 футов.

Столы для снукера 6 х 12 футов.

Столы для карамболя 5 х 10 футов.

Ширина и длинаигровой поверхности (определяемые как расстояния между противоположными упругими бортами) должны иметь следующие размеры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бильярдная игра | футов | мм |
| 1. Русский бильярд | 6х12 | 1750х3500 |
| 2. Пул | 4,5х9 | 1270х2540 |
| 3. Снукер | 6х12 | 1778х3569 |
| 4. Карамболь | 5х10 | 1536х3072 |

Высота столов(от пола до игровой поверхности)**:**

|  |  |
| --- | --- |
| Бильярдная игра | мм |
| 1. Русский бильярд |  800 – 820 мм  |
| 2. Пул | 743 – 788 мм  |
| 3. Снукер | 850 – 875 мм  |
| 4. Карамболь | 743 – 788 мм |

Ширина створа луз(расстояние между носиками противоположных губок):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бильярдная игра | Угловая луза | Средняя луза |
| 1. Русский бильярд | 74 + 0,5 мм |  83 + 0,5 мм |
| 2. Пул | 124 – 130 мм |  137 – 143 мм |
| 3. Снукер | Размеры и форма луз для снукера должны соответствовать шаблонам, утверждённым Всемирной профессиональной ассоциацией карамболя и снукера. |

Требования к игровой поверхности

Игровая поверхность должна сохранять горизонтальность в пределах =0,5мм в продольном направлении и =0, 25мм в поперечном направлении. Кроме того, при приложении в центре стола сосредоточенной нагрузки величиной 90 кг вертикальный прогиб не должен превышать 0,75 мм. Плиты должны быть состыкованы между собой с точностью до 0, 125 мм. Игровая поверхность должна также выдерживать падение шара весом 170 г с высоты 180 см, при этом на плите не должно появиться вмятин или трещин. Плита должна быть покрыта специальным бильярдным сукном, которое, в свою очередь, должно быть хорошо натянуто. Плотность материала плиты должна составлять не менее 2 г/кубический см. Плиты должны быть закреплены на раме стола винтами или болтами

Бильярдные шары

Бильярдные шары должны быть выполнены в виде идеальных сфер, а также динамически и статически сбалансированы. Ниже приведены веса и диаметры шаров.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бильярдная игра | вес | диаметр |
| 1. Русский бильярд | 280 – 282 г | 68 мм |
| 2. Пул | 156 – 170 г | 57,2 мм |
| 3. Снукер | 142 – 156 г | 52,5 мм |
| 4. Карамболь |  198 – 213 г | 62 мм |

Бильярдные кии

(Рекомендуемые длина и вес)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бильярдная игра | длина | вес |
| 1. Русский бильярд | 1500 – 1600 мм | 600 – 800 г |
| 2. Пул | 1500 – 1520 мм | 500 – 560 г |
| 3. Снукер | 1400 – 1450 мм | 450 – 480 г |
| 4. Карамболь | 1350 – 1500 мм | 480 – 520 г |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературы

1. Анатомия человека. Учебник для техникумов физической культуры. М. «ФиС» 2012 г.

2.Балин И. В мире бильярда. Ростов н/Д. 2009г.

3. Бильярд. Иллюстрированный журнал Федерации бильярдного спорта России. М. 2008, 2010 г.г.

4. Бирюковский В. Бильярд. Спорт, отдых развлечение. Ростов н/Д. 2008 г.

5. Гофмейстер В. Бильярдный спорт. М. Рольф. 2011 г.

6. Деркач А., Исаев А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М. 2012г.

7. Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. (летние виды спорта): [Текст] сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту.-М.: Советский спорт, 2007. - 768с.

8. Капралов В. Спортивный бильярд. М. 2010 г.

9. Колтаковский А. Общеразвивающие и специальные упражнения. М.2003г.

10. Кориолис Г. Математическая теория явления бильярдной игры. Перевод с французского. Изд. 2-е. М. 2009 г.

11. Куценко Г., Жашкова И. Основы гигиены. М. «Высшая школа». 2011 г.

12. Лазарев В. Бильярд: игра разума и силы воображения. Москва. 2008 г.

13. Лошаков А., Азбука бильярда. М. 2008 г.

14. Леман А. Теория бильярдной игры. Изд. 2-е. Спб. 2009 г.

15. Матвеев Д., Сараев Н. Бильярд. Игра, спорт, искусство. М. 2011 г.

16. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. М. «ФиС». 2011г.

17. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации под редакцией И.И.Столова. - 2-е изд., дополн. - М.: Советсткий спорт, 2009.-148 с.

18. Полевой А., Маслов Е. Школа русского бильярда. Москва. Изд. Флинта. 2007 г.

19. Положение о спортивных судьях. Собрание законодательства РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 2009 г.

20. Пирамида. Официальные международные правила. Исполком Международного комитета по Пирамиде. 2009 г.

21. Родионов А. Психология спортивного поединка. М. «ФиС». 2008 г.

22. Симонич В., Левитин В. Русский бильярд: видеокассета. Ярославль. Центр ТВ и К. 2007 г.

23. Система подготовки спортивного резерва. М.2011.

24. Средства и методы психологического воздействия на спортивный результат в спорте высших достижений. ВНИИ физической культуры. М. 1987 г.

25. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР. Приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре и спорту №390 от 26 июня 2011 г.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.billiards.ultranet.ru/ - Все о бильярде

2. http://ru.wikipedia.org/wiki/ - Американка и Свободная пирамида

3.<http://www.redov.ru/sport/biljard_samouchitel/p2.php->Самоучилеть игры в бильярд

4. <http://ru.wikipedia.org/wiki/-> Бильярд, история развития