

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средней общеобразовательной школы  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского села Подбельск  
муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 101 - од от 27.08.2019 года  
Директор  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**«БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ»**  
среднего (полного) общего образования  
целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 10 - 17 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
тренер-преподаватель ДЮСШ  
Сидоренко А.Н.

**ПРИНЯТА**

Тренерским советом ДЮСШ-СП  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

**РАССМОТРЕНА**

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| 1. Введение.....   | 2   |
| 2. Нормативная часть .....   | 4   |
| 2.1. Пояснительная записка.....  | 4   |
| 2.2. Цели и задачи по воспитанию спортсменов-бильярдистов... ..                                | 5   |
| 2.3. Условия и требования для зачисления и комплектования<br>учебных групп.....                | 6   |
| 2.4. Контрольные нормативы.....  | 12  |
| 3. Методическая часть.....   | 24  |
| 3.1. Пояснительная записка.....  | 24  |
| 3.2. Организационно-методические указания.....   | 25  |
| 3.3. Учебный план.....   | 29  |
| 3.4. План годовичного цикла подготовки и программный материал<br>для практических занятий..... | 34  |
| 3.6. Теоретическая подготовка.....   | 62  |
| 3.7. Психологическая подготовка.....   | 70  |
| 3.8. Восстановительные средства и мероприятия .....  | 74  |
| 3.9. Педагогический и врачебный контроль.....  | 76  |
| 3.10. Воспитательная работа.....   | 79  |
| 3.11. Инструкторская и судейская практика.....   | 82  |
| Литература.....  | 100 |

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Сейчас уже можно с уверенностью сказать, что бильярдный спорт в XX-XXI века получил широкое распространение и занял в России достойное место не только среди взрослого населения, но и среди детей, юношей, девушек.

Важной предпосылкой такой популяризации было повсеместное открытие бильярдных клубов, где опытные мастера бильярдного кия, совершенствуя свое мастерство, параллельно обучали молодых бильярдистов.

Имея свои древние корни возникновения, бильярд получил свое развитие во многих странах, в разных направлениях. Появляется английский «снукер», американский «пул», французский «карамболь», а в России – «русская пирамида». Все эти направления были объединены Мировой Конфедерацией бильярдного спорта, в которую в настоящее время входит около 150 федерации из 5 континентов и более чем 80 стран. С 1998 года Федерация бильярдного спорта России (ФБСР) является членом Мировой Конфедерацией бильярдного спорта, а русский бильярд признан одним из видов лузного бильярда.

Доступность бильярда в том, что им можно заниматься от детского до пожилого возраста, в любую погоду и то, что игра за столом создает благоприятные условия для деятельности всего организма, вырабатывая четкость и координацию движений, находчивость, бильярдный спорт можно назвать практическим учебником по геометрии и физике. Все это способствует формированию гармоничной личности. Это значит, что бильярд имеет право на самое широкое распространение.

Учебная программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, общефизической, специально-физической, технико-тактической и психологической подготовке в соответствии с возрастом и годами обучения. Соблюдение педагогических принципов преемственности и целостности в обучении достигается учебным материалом, начиная со спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и далее в группах учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Кроме нормативных и методических разработок, программа также содержит материалы по педагогическому и врачебному контролю, разработки по инструкторской и судейской практике, воспитательной работе.

Настоящая программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности и является основным документом при организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в отделениях бильярдного спорта.

## **2.1. Пояснительная записка.**

Учебная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Учебный материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей бильярдистов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы в зависимости от возраста, уровня физической и технико-тактической подготовленности занимающихся.

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

## **2.2. Цели и задачи**

Цель: сформировать навыки игры в бильярд.

Учебный материал в программе способствует решению следующих задач:

- Разработать систему физической подготовки учащихся для игры в бильярд;
- Учащиеся владеют техникой и тактикой игры в бильярд;
- Учащиеся знают правила соревнований бильярдного спорта.

### 2.3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ПОРЯДОК КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

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 этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по бильярдному спорту определяется в соответствии с СанПин 2.4.4.1251-83 (приложение № 2), утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 г. № 27 и ограничивается возрастом **10 лет**.

Максимальный возраст обучающихся определяется согласно Устава учреждения.

Спортивная школа осуществляет набор детей, соблюдая следующие условия:

- 1 наличие письменного заявления родителей (законных представителей) ребёнка;
- 2 справки об отсутствии медицинских противопоказаний в соответствии с минимальным возрастом для данного вида спорта (подтверждение справкой врача поликлиники или учебного учреждения);
- 3 копия свидетельства о рождении.

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

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бильярдного спорта.

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.

**Учебно-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.

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта России международного класса», вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне Мастера спорта России). Возраст спортсмена на этом этапе не ограничивается, если спортсмен продолжает активно выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

При формировании групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства списки обучающихся (спортсменов) согласуются с региональными органами управления физической культурой и спортом субъекта федерации.

Наполняемость учебных групп, объём учебно-тренировочной нагрузки определяется в соответствии с санитарными нормами и требованиями техники безопасности, с учётом оснащения материальной базы спортивным инвентарем и оборудованием и на основании приказа № 365-од от 15.08.2012 «О системе оплаты труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта мэрии города Новосибирска»

Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по объёму учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения приведены в таблице №1.

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

| Этап подготовки                | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет)   | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) |
|--------------------------------|--------------|--|--|--|--|
| Спортивно-оздоровительный      | Весь период  | 8-18                                       | 15                                     | 30   | 6  |
| Начальной подготовки           | До года      | 10-11                                      | 15                                     | 30   | 6  |
|                                | Свыше года   | 11-13                                      | 12                                     | 24   | 9  |
| Учебно-тренировочный           | 1г.о.        | 13-14                                      | 10                                     | 20   | 12   |
|                                | 2г.о.        | 14-15                                      | 10                                     | 20   | 14   |
|                                | 3г.о.        | 15-16                                      | 8                                      | 16   | 16   |
|                                | 4г.о.        | 16-17                                      | 8                                      | 16   | 18   |
|                                | 5г.о.        | 17-18                                      | 8                                      | 16   | 20   |
| Спортивного совершенствования  | 1 г.о.       | в соответствии со спортивными результатами | 6                                      | 12   | 24   |
|                                | 2 г.о.       |  | 5                                      | 10   | 28   |
|                                | 3г.о.        |  | 5                                      | 10   | 28   |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период  |  | 4                                      | 8  | 32   |

*Примечание. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.*

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 занятиях 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 учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, СДЮСШОР является урок. Спортсмены на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства строят свои занятия согласно утвержденным для них индивидуальным планам.

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

Требования по спортивной подготовленности для перевода на следующий этап обучения приведены в таблице № 2.

Таблица №2

**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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------------|---|
| Спортивно-оздоровительный      | Весь период  | -                                   | Прирост показателей ОФП                           |
| Начальной подготовки           | 1-й          | -                                   | Выполнение нормативов ОФП                         |
|                                | 2-й          | -                                   |   |
|                                | 3-й          | III юн                              |   |
| Учебно-тренировочный           | 1-й          | II юн                               | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП               |
|                                | 2-й          | I юн                                |   |
|                                | 3-й          | III разряд                          |   |
|                                | 4-й          | II разряд                           |   |
|                                | 5-й          | I разряд/КМС                        |   |
| Спортивного совершенствования  | 1-й          | КМС                                 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП,              |
|                                | 2-й          | КМС                                 |   |
|                                | 3-й          | МС                                  |   |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период  | МС<br>МСМК                          | Выполнение нормативов СФП, ТТП                    |

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 учреждению, на основании решения педагогического совета школы.

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.

#### 2.4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

С целью определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности проводятся контрольно-переводные испытания по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке (в конце учебного года). (Таблицы 3, 4)

##### *Тестирование по общей физической подготовке*

- 1) Бег на 30 м с высокого старта;
- 2) Челночный бег 3x10 м;
- 3) Прыжки в длину с места;
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от гим. скамейки);
- 5) Подтягивание на перекладине из виса (мальчики и юноши);
- 6) Подъем туловища в сед, за 30 сек (девочки и девушки);
- 7) Наклон вперед в положении сидя на скамье.

## ***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 КПН.

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 А 4.

**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.

На данном этапе спортсмены должны овладеть основными понятиями и иметь набор приемов 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».

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая 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 научных исследований последних лет в области физической культуры и спорта, практических рекомендаций 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 тренировок, 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.

## 3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка игроков-бильярдистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями бильярдным спортом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Бильярдиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить **соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов**. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в бильярдном спорте. Для этого тренеру необходимы знания как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели игры бильярдистов высокой квалификации (Таблица 5).

**Реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей.** Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В бильярдном спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового стиля, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные<br>показатели<br>физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|  | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост   |              |   |   |    |    | *  | *  | *  | *  |    |    |
| Мышечная масса   |              |   |   |    |    | *  | *  | *  | *  |    |    |
| Быстрота   |              |   | * | *  | *  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые<br>качества                            |              |   |   | *  | *  | *  | *  | *  |    |    |    |
| Силовые способности                                      |              |   |   |    |    | *  | *  | *  |    |    |    |
| Выносливость<br>(аэробные возможности)                   |              | * | * | *  |    |    |    |    | *  | *  | *  |
| Анаэробные возможности                                   |              |   | * | *  | *  |    |    |    | *  | *  | *  |
| Гибкость   | *            | * | * | *  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные<br>способности                           |              |   | * | *  | *  | *  |    |    |    |    |    |
| Равновесие   | *            | * |   | *  | *  | *  | *  | *  |    |    |    |

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного бильярдиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения такими умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и точность движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, приближенном к соревновательному. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки могут использоваться облегченные и укороченные кии, бильярдные столы меньшего размера, подставки под ноги, облегченные шары. На более старших этапах, занятия должны проводиться на 12-ти футовых столах, длина кия – 150-160см, 600-800г соответственно, диаметр шаров 68 мм. Технические требования к бильярдному оборудованию приведены в приложении №1, а рекомендации по наполняемости занимающихся за одним 12-ти футовым столом - в таблице № 6.

**Рекомендуемое количество 12-ти футовых бильярдных столов  
при минимальной наполняемости учебной группы**

| № п/п | Этап подготовки                | Необходимое количество 12-ти футовых столов | Кол-во занимающихся за 1 столом |
|-------|--------------------------------|---|---------------------------------|
| 1     | Спортивно-оздоровительный      | 3   | 5                               |
| 2     | Начальной подготовки           | 4   | 4                               |
| 3     | Учебно-тренировочный           | 3   | 3                               |
| 4     | Спортивного совершенствования  | 2   | 2                               |
| 5     | Высшего спортивного мастерства | 2   | 2                               |

Рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и в соответствии с функциональными возможностями и работоспособностью бильярдиста. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере подготовленности спортсмена и с учетом его индивидуальных способностей. При отработке упражнений высокой интенсивности необходимо предусматривать паузы для отдыха, а во время отработки упражнений следить, чтобы дыхание спортсмена было глубоким, ритмичным.

Для развития специальной выносливости при тренировке технических ударов можно увеличивать количество ударов и ритм их повторения.

При этом в начале необходимо сформировать точность ударов по битку и только затем точность кладки шаров в лузу, регулируя количество ударов и ритм их повторения.

Формирование точности удара по битку начинается с точности попадания в центр шара. При отсутствии данного навыка в будущем спортсмену будет трудно выполнять удары со сложным вращением битка и при этом добиваться поставленной задачи.

**На этапе начальной подготовки** технику кладки шаров в лузу необходимо осваивать расчленённо по отдельным элементам:

- формирование стойки;
- формирование прицельно-маховых и ударных движений;
- удары в центр битка и возвращение отраженного от борта шара в наклейку;
- кладка одиночных шаров в лузы с различных точек бильярдного стола и положений;

Постепенное сочетание отдельных элементов в одно целое упражнение возможно только после хорошего освоения спортсменом отдельных элементов.

На последующих этапах подготовки бильярдистов целесообразно освоение базовых технико-тактических действий с постепенным переходом от стандартных методов обучения к более проблемным.

Эффективность работы тренера и успешное освоение тренировочных заданий учащимися будет повышаться, если занятия строятся с учетом особенностей возрастного и полового развития детей, стимулов и интересов.

Дети *9 – 10 лет* проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях этим возрастом обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз, как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется общефизической подготовке и усвоению таких элементов как бильярдная стойка, махи кием, удары в центр битка.

*В возрасте 11 – 13 лет* значительно изменяются вес и рост, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. Поэтому занятия по общей и специальной физической подготовке должны быть менее насыщенными. Тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. В этом возрасте необходимо сформировать удары по шару, кладку прицельных шаров, а также отдельные элементы технических и тактических приемов ведения бильярдной игры.

*В возрасте 14 – 17 лет* занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств. В этом возрасте по специализации учащиеся должны овладеть всеми технико-тактическими приемами бильярдной игры.

После *18 лет* основные системы организма заканчивают свое формирование. Поэтому тренер может работать над развитием и укреплением различных физических качеств в соответствии с уровнем функциональной готовностью спортсменов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок значительно возрастает.

Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

### 3.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в спортивной школе бильярдисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям игры к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для бильярдистов;
- увеличение объёма соревновательной практики;
- постепенное планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок и интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья бильярдистов.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных бильярдистов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, спортивного мастерства и задач каждого этапа. Подход к распределению нагрузки основывается на педагогических принципах обучения, физиологических особенностях спортсмена и многолетнем опыте подготовки ведущих бильярдистов России. Если на начальных этапах подготовки большее количество часов отводится на физическую подготовку, на этапах специализации - на технико-тактическую подготовку, то на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - на тактическую и соревновательную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Примерное соотношение всех видов подготовки бильярдистов на разных этапах обучения приведены в таблице № 7.

**Примерное соотношение нагрузки и видов подготовки на этапах обучения**

| Видподготовки                 | Этапы многолетней подготовки, % |                      |                               |                                |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|                               | начальной подготовки            | учебно-тренировочный | спортивного совершенствования | высшего спортивного мастерства |
| Общая физическая              | 35                              | 20                   | 15                            | 10                             |
| Специальная физическая        | 20                              | 20                   | 15                            | 10                             |
| Техническая                   | 25                              | 25                   | 18                            | 15                             |
| Тактическая                   | 10                              | 10                   | 15                            | 20                             |
| Игровая                       | 7                               | 10                   | 15                            | 15                             |
| Соревнования                  | 3                               | 10                   | 15                            | 20                             |
| Восстановительные мероприятия | -                               | 5                    | 7                             | 10                             |
| <b>ВСЕГО</b>                  | <b>100%</b>                     | <b>100%</b>          | <b>100%</b>                   | <b>100%</b>                    |

Соотношение видов подготовки определяет преимущественную направленность и определенные задачи на каждом этапе:

Спортивно-оздоровительный этап

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям бильярдным спортом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (основами) бильярда.

Этап начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям бильярдным спортом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям бильярдным спортом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (выдержки, хладнокровия, способностей к анализу) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бильярдного спорта.

Учебно-тренировочный этап

1. Повышение уровня физической, функциональной и специальной подготовленности.
2. Овладение техническими ударами и свойствами бильярдного стола.

3. Углубленная отработка технических приемов, составляющих основу тактических действий (кладка шаров с выходом, отыгрыши).
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок и психологической устойчивости, самоконтроль физического состояния и психологической устойчивости.
5. Совершенствование технико-тактических действий с учетом вида бильярдных игр.
6. Изучение правил соревнований по существующим видам бильярдной игры.
7. Накопление соревновательного опыта.

#### Этап спортивного совершенствования

1. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности и специальных качеств, необходимых бильярдисту.
2. Совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и психологической устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических действий с целью продолжения игры до завершения партии, встречи.
4. Выработка устойчивости к повышенным тренировочным нагрузкам.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
6. Приобретение соревновательного опыта.
7. Ведение дневника самоконтроля.

#### Этап высшего спортивного мастерства

1. Индивидуальное совершенствование техники и тактики бильярдных игр.
2. Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.
3. Повышение мощности и устойчивости соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.
4. Активное участие и приобретение опыта в соревнованиях различного ранга.
5. Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.
6. Выполнение норматива мастера спорта международного класса.
7. Контроль, анализ и корректировка физических и технико-тактических качеств.
8. Проведение показательных тренировок, мастер-классов с юными бильярдистами.

В процессе многолетней тренировки особое значение в повышении класса игры спортсмена-бильярдиста приобретает участие в различных соревнованиях. Важность их возрастает от этапа к этапу.

Участие в соревнованиях в течение годичного цикла, особенно многодневные с выездом в другие города, необходимо планировать в дни

школьных каникул, когда учащиеся психологически более раскрепощены и могут сконцентрировать свое внимание именно на соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе и спортивного совершенствования интенсивность тренировочной нагрузки должна быть не ниже соревновательной, а в отдельных случаях и выше соревновательной.

Тренировка с повышенной интенсивностью дает возможность переноса тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если все тренировки проводятся с низкой интенсивностью, то тренировочный эффект не достигается и бильярдист не сможет действовать эффективно в соревновательных условиях.

На учебно-тренировочном этапе, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства соревновательная нагрузка в противовес игровой, должна значительно возрастать.

С учетом изложенных выше задач и требований предлагается примерный годовой план учебно-тренировочных занятий на 52 недели для ДЮСШ, СДЮСШОР бильярдного спорта, таблица № 8 .

Учебный план распределён на основные виды подготовки по часам и включает в себя не только время основных тренировочных и соревновательных нагрузок, но и занятия по индивидуальным планам на период активного отдыха в спортивно-оздоровительном лагере. План содержит объёмы основных параметров подготовки, виды контроля за общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам обучения.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных занятий на 52 недели для ДЮСШ и СДЮСШОР бильярдного спорта**

| № п/п | Разделы подготовки                  | Этапы подготовки          |                      |            |                      |            |                               |             |                                |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----------------------|------------|----------------------|------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
|       |                                     | спортивно-оздоровительный | начальной подготовки |            | учебно-тренировочный |            | спортивного совершенствования |             | высшего спортивного мастерства |
|       |                                     |                           | весь период          | до года    | свыше года           | до 2-х лет | свыше 2-х лет                 | до года     |                                |
| 1     | Теоретическая подготовка            | 8                         | 12                   | 22         | 24                   | 36         | 48                            | 50          | 62                             |
| 2     | Общая физическая подготовка         | 128                       | 92                   | 143        | 114                  | 156        | 158                           | 154         | 150                            |
| 3     | Специальная физическая подготовка   | 52                        | 58                   | 87         | 108                  | 170        | 160                           | 210         | 186                            |
| 4     | Техническая подготовка              | 59                        | 72                   | 105        | 146                  | 205        | 216                           | 228         | 252                            |
| 5     | Тактическая подготовка              | 20                        | 23                   | 46         | 64                   | 105        | 212                           | 264         | 324                            |
| 6     | Игровая подготовка                  | 25                        | 28                   | 32         | 60                   | 86         | 165                           | 198         | 248                            |
| 7     | Соревнования                        | 12                        | 15                   | 21         | 58                   | 102        | 193                           | 236         | 316                            |
| 8     | Контрольно-переводные испытания     | 8                         | 8                    | 8          | 12                   | 12         | 18                            | 24          | 24                             |
| 9     | Инструкторская и судейская практика | -                         | -                    | -          | 6                    | 12         | 18                            | 20          | 18                             |
| 10    | Восстановительные мероприятия       | -                         | -                    | -          | 28                   | 48         | 52                            | 64          | 72                             |
| 11    | Медицинское обследование            | -                         | 4                    | 4          | 4                    | 4          | 8                             | 8           | 12                             |
|       | <b>ВСЕГО</b>                        | <b>312</b>                | <b>312</b>           | <b>468</b> | <b>624</b>           | <b>936</b> | <b>1248</b>                   | <b>1456</b> | <b>1664</b>                    |

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Основной целью учебно-тренировочного процесса данного этапа является выявление детей, желающих заниматься бильярдным спортом. На данном этапе нецелесообразно знакомить занимающихся со специальными теоретическими сведениями по бильярду, сложной техникой ударов по шарам. Задача состоит в привитии пришедшим в бильярдную секцию понятия о бильярде, как о красивом игровом виде спорта, необходимости системности занятий и хорошей физической формы для достижения спортивных результатов. Важны примеры в теоретической части подготовки тех людей, которые полюбили бильярдный спорт, и это помогло им стать выдающимися личностями в жизни. Распределение учебных часов и примерный план график спортивно-оздоровительного этапа приведен в таблице №. . Программный материал состоит в основном из общей, специальной физической подготовки, базовых элементов положения корпуса, ног, рук бильярдиста при выполнении ударов по шару, умения находить точку удара на шаре, простых игровых элементов одиночными шарами. Формируется понятие необходимости контроля физического состояния занимающегося, перехода количественных показателей тренировки в качественные.

### **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.

Поэтому 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 № 9,10.

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.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ** **(учебно-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 (биллиу); вводятся тактические элементы, позволяющие затруднить игру противника (выходы).

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

Примерный план-график распределения учебных часов в годовом цикле для этапа начальной специализации приведен в таблице № 11.

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.

### **ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ** **(учебно-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 № 12.

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.

### ***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 № 13.

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.

### ***ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

Основой для построения годового цикла тренировки на этапе высшего спортивного мастерства, является уровень индивидуальной технической и тактической подготовки, достигнутой на предыдущих этапах совершенствования бильярдиста и его календарный план основных соревнований.

Учитывая участие в большом количестве соревнований учебный процесс лучше всего строить по недельным циклам, придавая им специальное назначение: втягивающий, специальной физической подготовки, усиленной технической подготовки, объёмно-игровой подготовки, подводящий к соревнованиям, непосредственное участие в соревнованиях, разгрузочный, восстановительный.

Работа по другим видам подготовки при этом не прекращается, но главное внимание и время уделяется специальному назначению и индивидуальным способностям каждого спортсмена.

Повышенный объём тренировочных и соревновательных нагрузок требует тщательного планирования и увеличения времени на разгрузочные и восстановительные мероприятия. Учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена наряду с педагогическими, психологическими средствами восстановления следует применять и физиотерапевтические.

Примерный план-график распределения учебных часов в годовом цикле для этапа высшего спортивного мастерства приведен в таблице № 14.

Основными направлениями данного этапа являются:

- совершенствование морально-волевых, психологических качеств, воспитание высокой культуры и преданности бильярдному спорту;

- дальнейшее повышение уровня развития специальных физических качеств, выносливости, устойчивости к большим нагрузкам, применять интегральную тренировку;
- совершенствование элементов бильярдной техники на основе современных достижений бильярдного спорта, повышение индивидуального стиля и качества игры;
- выработка умения самостоятельного планирования и контроля тренировочных нагрузок, анализа и корректировки процесса тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие готовности участия в соревнованиях с самыми сильными соперниками, уметь самостоятельно настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед и во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий;
- приобретение знаний педагогических принципов построения тренировки, проведение занятий в младших группах, мастер-класса.



## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ свыше одного года обучения

Таблица № 11

| № п/п | Содержание занятий                  | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | ВСЕГО      |
|-------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1.    | ТЕОРИЯ                              | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 22         |
| 2.    | ОФП                                 | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 10        | 10        | 14        | 13        | 143        |
| 3.    | СФП                                 | 7         | 8         | 4         | 5         | 7         | 5         | 4         | 5         | 6         | 8         | 14        | 14        | 87         |
| 4.    | Техническая подготовка              | 8         | 10        | 7         | 8         | 10        | 7         | 6         | 7         | 9         | 10        | 11        | 12        | 105        |
| 5.    | Тактическая подготовка              | 5         | 4         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 4         | 5         | 4         | -         | -         | 46         |
| 6.    | Игровая подготовка                  | 2         | 2         | 5         | 3         | 2         | 5         | 3         | 5         | 3         | 2         | -         | -         | 32         |
| 7.    | Соревнования                        | -         | 1         | 2         | 4         | 2         | 1         | 4         | 2         | 4         | 1         | -         | -         | 21         |
| 8.    | Инструкторская и судейская практика |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 9.    | Контрольные испытания               |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           | 8          |
| 10.   | Медицинское обследование            | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 4          |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>39</b> | <b>468</b> |

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1и 2-го года обучения

Таблица № 12

| № п/п | Содержание занятий                  | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | ВСЕГО |
|-------|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1.    | ТЕОРИЯ                              | 3  | 2  | 2  | 3   | 2  | 2  | 3   | 2  | 3  | 2  | -   | -    | 24    |
| 2.    | ОФП                                 | 10 | 9  | 10 | 9   | 10 | 9  | 9   | 9  | 10 | 9  | 10  | 10   | 114   |
| 3.    | СФП                                 | 9  | 9  | 5  | 6   | 5  | 6  | 5   | 5  | 7  | 8  | 21  | 22   | 108   |
| 4.    | Техническая подготовка              | 12 | 13 | 10 | 10  | 10 | 12 | 9   | 9  | 10 | 10 | 21  | 20   | 146   |
| 5.    | Тактическая подготовка              | 6  | 6  | 8  | 6   | 6  | 8  | 6   | 6  | 6  | 6  | -   | -    | 64    |
| 6.    | Игровая подготовка                  | 5  | 6  | 5  | 8   | 5  | 6  | 8   | 5  | 6  | 6  | -   | -    | 60    |
| 7.    | Соревнования                        | 5  | 5  | 6  | 5   | 8  | 5  | 6   | 8  | 5  | 5  | -   | -    | 58    |
| 8.    | Инструкторская и судейская практика |    |    |    | 3   |    |    |     |    | 3  |    |     |      | 6     |
| 9.    | Восстановительные мероприятия       | -  | 2  | 4  | 2   | 6  | 2  | 4   | 6  | 2  | -  | -   | -    | 28    |
| 10.   | Контрольные испытания               |    |    | 2  |     |    | 2  |     | 2  |    | 6  |     |      | 12    |

|     |                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|-----|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 11. | Медицинское обследование | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           | <b>4</b>   |
|     | <b>ВСЕГО:</b>            | <b>52</b> | <b>624</b> |

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП свыше 2-х лет обучения

Таблица № 13

| №   | Содержание занятий                  | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | ВСЕГО      |
|-----|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1.  | ТЕОРИЯ                              | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | -         | -         | <b>36</b>  |
| 2.  | ОФП                                 | 15        | 15        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 7         | 7         | <b>156</b> |
| 3.  | СФП                                 | 14        | 10        | 10        | 10        | 10        | 12        | 10        | 10        | 14        | 10        | 30        | 30        | <b>170</b> |
| 4.  | Техническая подготовка              | 17        | 13        | 16        | 11        | 12        | 17        | 13        | 12        | 17        | 11        | 24        | 42        | <b>205</b> |
| 5.  | Тактическая подготовка              | 11        | 10        | 11        | 10        | 11        | 10        | 11        | 10        | 11        | 10        | -         | -         | <b>105</b> |
| 6.  | Игровая подготовка                  | 9         | 8         | 9         | 8         | 9         | 9         | 9         | 8         | 9         | 8         | -         | -         | <b>86</b>  |
| 7.  | Соревнования                        | 6         | 10        | 10        | 12        | 10        | 8         | 10        | 12        | 6         | 10        | 8         | -         | <b>102</b> |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика |           | 3         |           |           | 3         |           |           |           | 3         |           | 3         |           | <b>12</b>  |
| 9.  | Восстановительные мероприятия       | -         | 5         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 6         | -         | 5         | 6         | -         | <b>48</b>  |
| 10. | Контрольные испытания               |           |           |           | 3         |           |           |           | 3         |           | 6         |           |           | <b>12</b>  |
| 11. | Медицинское обследование            | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           | <b>4</b>   |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>78</b> | <b>936</b> |

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-го года обучения

Таблица № 14

| №   | Содержание занятий                  | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | ВСЕГО      |
|-----|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|------------|
| 1.  | ТЕОРИЯ                              | 5  | 5  | 4  | 5   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 4  | -   | -    | <b>48</b>  |
| 2.  | ОФП                                 | 12 | 12 | 12 | 12  | 12 | 12 | 12  | 12 | 12 | 12 | 19  | 19   | <b>158</b> |
| 3.  | СФП                                 | 13 | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13 | 15  | 15   | <b>160</b> |
| 4.  | Техническая подготовка              | 20 | 20 | 17 | 24  | 14 | 17 | 18  | 12 | 15 | 20 | 20  | 19   | <b>216</b> |
| 5.  | Тактическая подготовка              | 17 | 19 | 20 | 20  | 14 | 20 | 20  | 16 | 20 | 16 | 22  | 8    | <b>212</b> |
| 6.  | Игровая подготовка                  | 14 | 16 | 12 | 16  | 10 | 16 | 14  | 10 | 14 | 16 | 16  | 11   | <b>165</b> |
| 7.  | Соревнования                        | 16 | 14 | 16 | 8   | 24 | 16 | 14  | 24 | 16 | 13 | 8   | 24   | <b>193</b> |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика |    |    | 2  | 4   |    |    | 4   |    | 4  |    | 4   |      | <b>18</b>  |
| 9.  | Восстановительные мероприятия       | 5  | 3  | 8  |     | 8  | 5  | 2   | 8  | 5  |    |     | 8    | <b>52</b>  |
| 10. | Контрольные испытания               |    | 2  |    |     | 4  |    |     | 4  |    | 8  |     |      | <b>18</b>  |
| 11. | Медицинское обследование            | 2  |    |    | 2   |    |    | 2   |    |    | 2  |     |      | <b>8</b>   |

|  |               |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
|--|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
|  | <b>ВСЕГО:</b> | <b>104</b> | <b>1248</b> |
|--|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2-3 год обучения

Таблица № 15

| №   | Содержание занятий                  | IX         | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV         | V          | VI         | VII        | VIII       | ВСЕГО       |
|-----|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1.  | ТЕОРИЯ                              | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          |            |            | <b>50</b>   |
| 2.  | ОФП                                 | 14         | 12         | 12         | 12         | 12         | 14         | 12         | 12         | 12         | 12         | 14         | 16         | <b>154</b>  |
| 3.  | СФП                                 | 20         | 16         | 18         | 16         | 16         | 18         | 16         | 16         | 18         | 18         | 20         | 18         | <b>210</b>  |
| 4.  | Техническая подготовка              | 20         | 20         | 22         | 15         | 16         | 24         | 20         | 13         | 22         | 16         | 25         | 15         | <b>228</b>  |
| 5.  | Тактическая подготовка              | 24         | 24         | 24         | 20         | 20         | 24         | 22         | 20         | 24         | 20         | 25         | 17         | <b>264</b>  |
| 6.  | Игровая подготовка                  | 18         | 15         | 18         | 16         | 15         | 18         | 15         | 16         | 18         | 15         | 18         | 16         | <b>198</b>  |
| 7.  | Соревнования                        | 15         | 20         | 15         | 28         | 20         | 15         | 20         | 28         | 15         | 20         | 12         | 28         | <b>236</b>  |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика |            |            | 4          |            | 4          |            | 4          |            | 4          |            | 4          |            | <b>20</b>   |
| 9.  | Восстановительные мероприятия       | 4          | 6          | 4          | 8          | 6          | 4          | 6          | 8          | 4          | 6          | -          | 8          | <b>64</b>   |
| 10. | Контрольные испытания               |            | 4          |            |            | 8          |            |            | 4          |            | 8          |            |            | <b>24</b>   |
| 11. | Медицинское обследование            | 2          |            |            | 2          |            |            | 2          |            |            | 2          |            |            | <b>8</b>    |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>122</b> | <b>118</b> | <b>118</b> | <b>1456</b> |

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 16

| №   | Содержание занятий                  | IX         | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV         | V          | VI         | VII        | VIII       | ВСЕГО       |
|-----|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1.  | ТЕОРИЯ                              | 6          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 6          | 5          | <b>62</b>   |
| 2.  | ОФП                                 | 10         | 10         | 15         | 12         | 12         | 10         | 15         | 10         | 16         | 16         | 12         | 12         | <b>150</b>  |
| 3.  | СФП                                 | 12         | 12         | 17         | 16         | 16         | 12         | 17         | 12         | 20         | 20         | 16         | 16         | <b>186</b>  |
| 4.  | Техническая подготовка              | 20         | 20         | 24         | 22         | 22         | 20         | 20         | 20         | 20         | 20         | 22         | 22         | <b>252</b>  |
| 5.  | Тактическая подготовка              | 24         | 23         | 30         | 29         | 19         | 23         | 38         | 23         | 30         | 28         | 24         | 33         | <b>324</b>  |
| 6.  | Игровая подготовка                  | 22         | 22         | 20         | 20         | 20         | 22         | 20         | 22         | 20         | 20         | 20         | 20         | <b>248</b>  |
| 7.  | Соревнования                        | 32         | 32         | 19         | 28         | 28         | 32         | 19         | 32         | 19         | 19         | 28         | 28         | <b>316</b>  |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика |            |            | 4          |            |            | 4          |            |            | 4          |            | 6          |            | <b>18</b>   |
| 9.  | Восстановительные мероприятия       | 10         | 10         | 2          | 6          | 6          | 10         | 2          | 10         | 2          | 2          | 6          | 6          | <b>72</b>   |
| 10. | Контрольные испытания               |            | 4          |            |            | 8          |            |            | 4          |            | 8          |            |            | <b>24</b>   |
| 11. | Медицинское обследование            | 2          |            | 2          |            | 2          |            | 2          |            | 2          |            | 2          |            | <b>12</b>   |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                       | <b>138</b> | <b>142</b> | <b>142</b> | <b>1664</b> |

1.

### 3.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки спортсменов-бильярдистов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у обучающихся 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 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 5-12 % 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, явлений бильярдной игры, для облегчения обучения занимающихся бильярдным спортом в план теоретической подготовки включено изучение бильярдной терминологии.

Примерный учебный план по теоретической подготовке приводится в таблице № 17 и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы.

## Примерный учебный план по теоретической подготовке

| Тема  | Спортивно-оздоровительный | начальной подготовки |           |           | учебно-тренировочный |           |           |           |           | спортивного совершенствования |           |           | Высшего спорт. |
|---|---------------------------|----------------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|----------------|
|   |                           | 1                    | 2         | 3         | 1                    | 2         | 3         | 4         | 5         | 1                             | 2         | 3         |                |
| 1. Физическая культура и спорт в России   | 1                         | 1                    | 3         | 2         | 2                    | 1         | 2         | 2         | 2         | 2                             | 2         | 2         | 2              |
| 2. История развития и состояние бильярдного спорта в России и мире  | 1                         | 1                    | 2         | 3         | 3                    | 3         | 4         | 4         | 4         | 4                             | 4         | 4         | 4              |
| 3. Основные сведения о строении и функционировании систем организма человека в различных условиях   | 1                         | 1                    | 3         | 3         | 3                    | 3         | 3         | 3         | 3         | 3                             | 3         | 3         | 4              |
| 4. Физическая, психологическая подготовка спортсмена. Гигиена, режим, врачебный контроль и самоконтроль                                     | 1                         | 2                    | 3         | 3         | 3                    | 3         | 3         | 4         | 4         | 4                             | 4         | 4         | 8              |
| 5. Общая характеристика и средства спортивной тренировки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, восстановительные мероприятия | -                         | 1                    | 2         | 1         | 2                    | 2         | 2         | 2         | 2         | 2                             | 2         | 2         | 2              |
| 6. Бильярдная терминология  | 1                         | 1                    | 1         | 1         | 2                    | 2         | 2         | 2         | 2         | 2                             | 2         | 2         | 2              |
| 7. Техническая подготовка. Теория ударов по шарам   | 1                         | 1                    | 2         | 2         | 2                    | 3         | 5         | 4         | 4         | 7                             | 6         | 6         | 7              |
| 8. Тактическая подготовка. Тактические варианты ведения игры  | -                         | 1                    | 1         | 1         | 1                    | 1         | 4         | 5         | 5         | 10                            | 12        | 12        | 18             |
| 9. Правила соревнований лузных бильярдных игр   | -                         | -                    | 1         | 2         | 2                    | 2         | 3         | 3         | 3         | 4                             | 4         | 4         | 6              |
| 10. Установка на игру и разбор результатов игр. Единая Всероссийская спортивная классификация   | -                         | 1                    | 2         | 2         | 2                    | 2         | 5         | 4         | 4         | 7                             | 6         | 6         | 7              |
| 11. Техника безопасности при занятиях бильярдным спортом  | 2                         | 2                    | 2         | 2         | 2                    | 2         | 2         | 2         | 2         | 2                             | 2         | 2         | 2              |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>8</b>                  | <b>12</b>            | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>24</b>            | <b>24</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>48</b>                     | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>62</b>      |



### 3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в бильярдном спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку бильярдиста к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки бильярдистов – поддержание высокой мотивации для занятий бильярдным спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.)

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.), создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе спортивного совершенствования психологическая подготовка спортсмена – это, прежде всего, привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревнованиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовка имеет общий и специальный характер. Главную роль играет специальная психологическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет спортсмена находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих

предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый спортсмен подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности и на фоне положительного общего эмоционального состояния, его уверенности в себе и желание соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

**Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

**Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные и специальные.*

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

### 3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой бильярдистов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Государственно-патриотическое воспитание** ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и различных сферах жизни общества. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

**Нравственное воспитание** – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

**Спортивно – этическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является нормой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

### 3.7. 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 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, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

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

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

### 3.8. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный и педагогический контроль-необходимое условие управления процессом подготовки бильярдистов. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

#### 3.8.1. Врачебный контроль

Врачебный контроль – обязательное условие занятий бильярдным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям бильярдом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся бильярдным спортом, состоянии их здоровья и

функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники, или врачебно-физкультурного диспансера.

В группы начальной подготовки принимаются дети с учетом минимального возраста зачисления в спортивные школы, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющим медицинских противопоказаний.

В учебно-тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочных групп, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования.

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

### 3.8.2. Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой бильярдистов 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 спортсмена.

**Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением к тренировочному процессу;
- контроль за тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль 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.

**Контроль соревновательной деятельности** является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в бильярдном спорте. Соревновательная деятельность интегральная характеристика подготовленности спортсмена, результат функционирования всей системы подготовки бильярдиста в избранном виде спорта. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия.

**Контроль уровня подготовленности спортсмена** осуществляется по следующим разделам:

- контроль физической подготовленности;
- контроль технической подготовленности и координационных способностей;
- контроль тактической подготовленности;
- контроль психической подготовленности.

В процессе контроля физической подготовленности спортсменов используются тесты двух групп:

- неспецифические - при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре с соревновательными упражнениями, результаты в этих достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических средств и способностей бильярдиста;

- специфические - предусматривающие выполнения упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательных упражнений.

В специальной литературе приводится значительное количество тестов для диагностики уровня физической подготовленности бильярдиста. При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать не отдельные тесты, а комплексную систему тестов.

**Контроль технической подготовленности и координационных способностей.**

На этапе начальной подготовки систематическое внимание необходимо уделять контролю за выполнением базовых элементов техники бильярдного спорта. На этапах углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от бильярдиста быстрого реагирования и формирования рациональной

структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

**Контроль тактической подготовленности** осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

**Контроль психической подготовленности** проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности бильярдиста может привести тренера к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в бильярдном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в бильярдном спорте;
- склонность к соперничеству;
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

### 3.10. 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».

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)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анатомия человека. Учебник для техникумов физической культуры. М. «ФиС» 1984 г.
2. Бильярд. Иллюстрированный журнал Федерации бильярдного спорта России. М. 2008, 2009 г.г.
3. Гофмейстер В. Бильярдный спорт. М. Рольф. 2001 г.
4. Деркач А., Исаев А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М. 1985г.
5. 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.
6. Капралов В. Спортивный бильярд. М. 1990 г.
7. Колтаковский А. Общеразвивающие и специальные упражнения. М.1973г.
8. Куценко Г., Жашкова И. Основы гигиены. М. «Высшая школа». 1980 г.
9. Лазарев В. Бильярд: игра разума и силы воображения. Москва. 2003 г.
10. Лошаков А., Азбука бильярда. М. 2008 г.
11. Леман А. Теория бильярдной игры. Изд. 2-е. Спб. 1906 г.
12. Матвеев Д., Сараев Н. Бильярд. Игра, спорт, искусство. М. 2003 г.
13. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. М. «ФиС». 1991 г.
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации под редакцией И.И.Столова. - 2-е изд., дополн. - М.: Советский спорт, 2008.-148 с.
15. Положение о спортивных судьях. Собрание законодательства РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 2006 г.
16. Пирамида. Официальные международные правила. Исполком Международного комитета по Пирамиде. 2005 г.
17. Система подготовки спортивного резерва. М. 1994г.
18. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР. Приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре и спорту №390 от 26 июня 2001 г.