

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

протокол
№ 01 от 21 августа 2020 г.

Утверждена
приказом № 83-од от 27.08.2020
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск



В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчики программы:
тренер-преподаватель
Сидоренко А.Н.

с. Подбельск, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Ресурсное обеспечение	14
4. Список литературы	14
5. Приложения	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Бильярдный спорт» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики, помогающие выделить профессионально ориентированных обучающихся и вариативные методики способствующие созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Конный спорт» (далее программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Актуальность программы.

Программа «Бильярдный спорт» представляет собой дополнительную образовательную общеразвивающую программу, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск. Занятия бильярдным спортом доступны людям разных возрастов и состояния здоровья, это «практический учебник» любителей геометрии и физики, а также физической культуры и спорта.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности и предполагает дифференциацию образовательных результатов в процессе их формирования.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель курса:

- Обучающиеся владеют основами бильярда и способны самостоятельно организовать игру и участвовать в ней.

Задачи курса:

- разработать систему мер направленную на укрепление здоровья учащихся и повышение уровня ОФП;
- сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом у обучающихся;
- разработать механизмы мотивации обучающихся к овладению базовыми техниками и знаниями в бильярде.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Знать: принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке, принципы составления режима дня, о принципе смены деятельности, способы регулирования физической нагрузки, этапы тренировочного занятия, значение каждого этапа тренировочного занятия, признаки утомления, калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели, правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости, правила игры в бильярд, терминологию бильярда, правила проведения соревнований по бильярду;

Уметь: подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ, рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, ставить цель, разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, оценить уровень своей подготовки, определять степень утомления по признакам, определять своё состояние по внешним признакам, определять своё состояние по психологическим признакам, определять своё состояние по внутренним ощущениям, определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовать отдых послетренировочной нагрузки, применять упражнения с внешним сопротивлением, выполнять центральный удар по битку, выполнять смещённый удар (децентрированный), выполнять смещённый вертикальный удар, выполнять смещённый боковой удар, выполнять особую группу ударов (с борта, из неудобных положений, с помехой) с высокого кистевого упора, выполнять стойку игрока в бильярд, выполнять прицельно-маховые и ударные движения, организовать игру в бильярд.

Владеть: применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля, техникой самомассажа, применением гигиенических процедур на восстановление организма, правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнений с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений, различных упражнений на развитие гибкости.

№	Виды занятий	Содержание занятий	Результаты
1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ. Воздействие ОРУ на организм. Физические качества. Дозировка физических упражнений.	<i>Знать:</i> принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, упражнения на развитие силы, упражнения на

		Самоконтроль. ОФП.	развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости. <i>Уметь:</i> подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ. <i>Владеть:</i> применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля.
2	Специальная физическая подготовка	Тренировочный процесс. Режим дня. Регулирование физической нагрузки. Этапы тренировки. Принципы правильного питания. Сон и его значение. Гигиена спортсмена. Отдых после тренировки. Самомассаж. Изометрические упражнения. СФП. СБУ.	<i>Знать:</i> принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке, принципы составления режима дня, о принципе смены деятельности, способы регулирования физической нагрузки, этапы тренировочного занятия, значение каждого этапа тренировочного занятия, признаки утомления, калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели, правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных занятиях физическими упражнениями. <i>Уметь:</i> рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, ставить цель, разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, оценить уровень своей подготовки, определять степень утомления по признакам, определять своё состояние по внешним признакам, определять своё состояние по психологическим признакам, определять своё состояние по внутренним ощущениям, определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовать отдых послетренировочной нагрузки, применять упражнения с внешним сопротивлением. <i>Владеть:</i> техникой самомассажа, применением гигиенических процедур на восстановление организма, правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнений с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений.
3	Техническая подготовка	Игровая стойка. Постановка ног и корпуса. Опорная	<i>Уметь:</i> выполнять игровую стойку, выполнять кистевой упор, выполнять прицельно-маховые движения, контролировать положение кия,

	а	рука и кистевой упор. Ударная рука и хват кия. Прицельно-маховые движения. Контроль положения кия. Ударное движение. Центральный удар. Смещённый вертикальный удар. Смещённый боковой удар. Размер удара(сила). Особая группа ударов.	выполнять ударное движение, выполнять центральный удар, выполнять смещённый вертикальный удар, выполнять смещённый боковой удар, определять размер(силу) удара, выполнять особую группу ударов с борта, из неудобных положений, удар с высокого кистевого упора.
4	Тактическая подготовка	Разбой пирамиды. Позиционная игра. Отыгрыш. Темп ведения игры. Психологические аспекты.	<i>Уметь:</i> тактически верно разбить пирамиду. <i>Владеть:</i> тактическими действиями в позиционной игре, тактическими действиями при отыгрыше, тактически правильным темпом ведения игры, основными психологическими аспектами контакта с соперником во время игры.
5	Интегральная подготовка	Правила игры на бильярде. Правила судейства. Терминология бильярда. Правила проведения соревнований по бильярду.	<i>Знать:</i> правила игры на бильярде, правила судейства бильярда, терминологию бильярда, правила проведения соревнований по бильярду. <i>Уметь:</i> организовать игру в бильярд.

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 44 учебных недель, 154 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – индивидуальные и групповые теоретические и практические занятия с использованием электронного ресурса и дистанционной формы обучения; текущий, промежуточный и итоговой контроль; открытые занятия, показательные выступления, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, праздниках и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю по 3,5 часа (2 и 1,5 академических часа) с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки обучающихся.

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 7 человек. Группа формируется с учетом возрастных, психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Обучение по данной программе проводится только на спортивно-оздоровительном этапе.

Данная программа несет в себе ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по бильярдному спорту.

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	5	5-10	до 10	3,5

Критерии и способы определения результативности:

Стабильный состав и интерес обучающихся к занятиям конным спортом

Стабильный уровень физической подготовленности.

Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях и соревнованиях, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

Формами оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

показательные выступления, соревнования, фестивали, спортивные праздники, открытые и контрольные занятия; **средствами:** наблюдения; опрос; анкетирование; беседы; тестирования, контрольные нормативы.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольные нормативы и тесты на знание основ бильярда, ОФП и СФП содержатся в разделе «Приложения».

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных заданий.
- выполнение контрольных нормативов

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по Модулю 5 – 16 баллов;
- по Модулю 9 – 32 баллов;
- по Модулю 11 – 32 баллов;
- по Модулю 12 – 54 баллов;
- в сумме по четырем модулям - не менее 37 баллов, максимум – 134 балла.

Соревнования проводятся среди обучающихся групп, по упрощенным правилам, а также по вспомогательным упражнениям.

2. Содержание программы

Программа содержит 4 модуля (раздела), изучение которых осуществляется в следующей последовательности:

Модуль 1. Бильярдные стойки, хваты, удары по одиночным шарам, разбитие пирамиды - 36 часов

Модуль 2. Кладка прицельных шаров и битка - 36 часов

Модуль 3. Накат, клапштосс, оттяжка - 45 часов

Модуль 4. Удар с выходом, винты, отыгрыш - 37 часов

Учебный план ДООП «Бильярдный спорт»

№	Виды занятий	Количество часов			из них по модулям (разделам):			
		всего	теория	практика	1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	8		-	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	5	5	5	5
3	Специальная физическая подготовка	40	4	36	10	10	10	10
4	Технико-тактическая подготовка	82	10	70	18	18	27	19
5	Контрольные испытания	4	2	2	1	1	1	1
	Общее количество часов в год	154	18	136	36	36	45	37

2.2. Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка и технико-тактическая подготовка.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы по следующим темам:

Тема 1. Введение в образовательную программу «Бильярдный спорт».

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на тренировках. Страховка и самостраховка на тренировках. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. История развития бильярда.

Теория: История возникновения бильярда. Создание спортивных клубов и их развитие в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные, российские и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочее место, инвентарь.

Теория: Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство инвентаря, необходимого для игры в бильярд, их назначение и использование: Бильярдные столы; Бильярдные кии; Киевница (подставка под бильярдные кии), Бильярдные шары (для игры в русский бильярд необходимо 15 шаров одного цвета плюс один биток другого цвета (отличающегося от цвета остальных шаров); Специальный треугольник для установки бильярдных шаров; Различные наклейки, Насадки для киев, Мел, перчатка, мазик, одевающийся на свободный конец кия (обеспечивает ему устойчивость во время игры). Дополнительный инвентарь: высокие стулья, светильники, полки для хранения бильярдных шаров.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общие правила игры в бильярд.

Теория: Знакомство с общими правилами игры в бильярд. Их основная характеристика.

Практика: Удар по битку должен производиться передней частью наклейки кия в направлении его продольной оси, при этом, по крайней мере, одна нога играющего должна касаться пола. Выполнение удара каким-либо иным способом штрафуетя.

Розыгрыш начального удара. Право на первый удар во встрече определяется в результате розыгрыша. Расположившись по разные стороны от продольной линии стола, игроки одновременно производят удары с руки из дома, направляя свои битки к заднему борту. Побеждает игрок, чей шар, отразившись от него, останавливается ближе к переднему. Розыгрыш считается автоматически проигранным, если биток не коснулся заднего борта, зашел на половину соперника, упал в лузу или выскочил за борт. Если правила нарушили оба соперника или оба битка остановились на одинаковом расстоянии от борта, то розыгрыш повторяется. Победитель розыгрыша имеет право либо сам произвести начальный удар, либо уступить его сопернику. В последующих партиях соблюдается очередность. Перед последней решающей партией розыгрыш повторяется заново.

Расстановка шаров. Перед началом игры пятнадцать прицельных шаров с помощью треугольника устанавливаются вплотную друг к другу в форме пирамиды с вершиной на задней отметке и основанием параллельно короткому борту.

Начальный удар ("С руки и из дома") При выполнении этого удара запрещается выносить корпус за продолжение внешней стороны длинного борта, а также располагать биток за линией дома. Биток считается введенным в игру после удара по нему наклейкой кия. При игре с руки шары, сыгранные в противоположные угловые, а также упавшие в результате этого удара в другие лузы, засчитываются. Удар с руки производится также и в других, оговоренных настоящими правилами случаях: (биток упал в лузу или выскочил за борт ("Русская пирамида", "Московская"), при этом наносить удар разрешается лишь по шарам, расположенным вне дома. Если все прицельные шары располагаются в доме, то удар производится с противоположной стороны стола, которая в этом случае служит временным домом, ограниченным задней линией.

Сыгранные шары. Шары считаются сыгранными (забитыми), если они в результате правильного удара падают в лузы. Шар, отразившись от лузы на игровую поверхность стола, остается в игре. Прицельный шар, упавший в лузу в результате преднамеренного скатывания его по борту, не засчитывается и выставляется в соответствии с правилами конкретной игры, при этом штраф не налагается.

Выскочившие шары Выскочившими за борт считаются шары, остановившиеся после удара вне игровой поверхности стола (на борту, на полу и т. д.). Шар остается в игре, если он, ударившись о какую-либо стационарную бильярдную принадлежность (верхнюю часть борта, скобу лузы, осветительный прибор и т. п.), самостоятельно возвращается вновь на игровую поверхность. Если же шар задевает за пределами стола какой-либо иной объект (кий, мел, одежду и т. п.), то он считается выскочившим даже в том случае, если он после этого вновь возвращается на игровую поверхность. Выскочившие прицельные шары выставляются после завершения удара в соответствии с правилами каждой конкретной игры. при этом штраф не налагается, а правильно забитые шары засчитываются. Если за борт выскакивает биток, то игрок штрафуетя, а забитые шары не засчитываются. При игре в "Американку" биток выставляется на общих основаниях. При игре в "Московскую" и "Русскую пирамиду" вступающий в игру соперник производит удар битком с руки из дома.

Выставление шаров. Все неправильно забитые и выскочившие шары выставляются в соответствии с правилами каждой конкретной игры. Все выставленные шары считаются прицельными.

Положение шара. Оно определяется положением шара центра. Шар, стоящий в точности на линии дома, считается расположенным вне дома.

Начало и завершение удара Удар начинается с момента соприкосновения наклейки кия с битком и завершается после полной остановки всех шаров на игровой поверхности стола. Вращающийся на месте шар считается движущимся.

Удар по близкостоящему прицельному шару (не более 1/2 радиуса шара), а также расположенному вплотную к битку должен выполняться на резке под углом 45° и более в сторону от линии центров либо таким образом, чтобы биток после соударения остановился на месте, откатился назад или ушел в сторону, не пересекая линии штрафной зоны. За выполнение неправильного удара игрок штрафует.

Вступление в игру соперника Соперник вступает в игру после того, как в результате предыдущего удара не был сыгран ни один шар либо имело место нарушение правил.

Тема 6. Подготовительные упражнения.

Теория: подготовительные упражнения на начальном уровне.

Практика: отработка упражнений. - постановка стойки - удары по битку без прицельного шара - правильность выполнения последовательности ударно-маховых движений - "откол" шаров от пирамиды - игра с другой (неудобной) руки - основы игры "чужих" и "своих" шаров - точность прицеливания - прямолинейность и плавность движений - контроль силы удара - "кладка" "пустых" шаров в лузы от борта - игра с "машинкой" - четкий центральный удар по битку - удары с "накатом", "оттяжкой" - пластичность движений руки, развивается сила "бильярдных" мышц.

Специальная физическая подготовка.

На тренировках выполняются следующие упражнения:

1. Отработка игровой стойки.

Поставьте на стол шар на расстоянии полуметра от борта и, в соответствии с описанием в разделе "Техника игры", отрабатывайте подход к столу и постановку стойки.

2. Упражнение с бутылкой.

Положите на стол пустую пластиковую бутылку без пробки (желательно, объемом 1 литр) и встаньте в стойку, как будто горлышко бутылки есть центр шара и бить Вы собираетесь в направлении дна бутылки. Делайте ударные и возвратные движения кием внутрь бутылки так, чтобы не задевать ее.

3. Отработка ударно-маховых движений.

Встаньте в стойку так, как будто собираетесь забить шар в среднюю лузу (шар при этом не используется), делайте разминочные движения кием, а потом ударное движение. Следите за тем, чтобы кий все время "смотрел" в середину лузы, а также чтобы движения были плавными.

4. Упражнение на развитие мышц руки.

Выполняйте не со своим кием, а с тем который не жалко. В левую руку возьмите кусочек ткани или сукна. Встаньте в стойку с закрытым мостом.левой рукой сквозь ткань сжимайте кий при выполнении ударно-Дополнительная образовательная программа «Русский бильярд» 12 маховых движений кием. Делайте упражнение осторожно и понемногу, чтобы не натереть и не перегрузить руку. Альтернативный вариант: встать в подобие стойки, только левая рука вместо образования моста сжимает кий так же, как и правая; движения правой руки происходят в сторону противоположную усилиям левой, которая как бы поддается усилиям правой руки. Упражнение незаменимо при освоении игры неудобной рукой, а также при постановке плотного удара на дальние дистанции.

5. Отработка точности прицеливания.

Поставьте несколько шаров в полуметре от короткого борта. С каждым сделайте следующую последовательность действий: встаньте в стойку, чтобы играть шар в дальнюю угловую лузу, оцените, в какую точку смотрит кий, если в середину лузы, несильным

ударом постарайтесь забить шар. Главное в упражнении, оценивать результат каждого удара, делать выводы и научиться прицеливаться кием точно в середину лузы.

6. Отработка удара по битку.

Поставьте в линию 8 шаров на одинаковом расстоянии от средней лузы (около метра) По очереди забейте шары в лузу. Ставьте такие "веера" в разные лузы, под разными углами, на разном расстоянии, забивайте шары с различной силой, единственное условие - должно быть удобно ставить для игры опорную руку.

7. Отработка "мостов". Не используя шары, отработайте постановку различных вариантов "моста".

8. Отработка контроля силы удара.

Поставьте около длинного борта два шара, каждый на расстоянии 30 см от своего короткого борта, они определяют рабочие зоны стола. Поставьте шар на продольной оси стола в полуметре от короткого борта. Нанесите плавный удар по шару так, чтобы он покатился в сторону дальнего короткого борта и остался в пределах зоны от этого борта до линии, определяемой заранее поставленным шаром - такой удар считается ударом с силой "1 длина стола". Сделайте три таких результативных удара. Снова поставьте шар, но теперь нанесите удар с большей силой, чтобы отразившись от дальнего борта, он вернулся к ближнему и остался в такой же зоне - такой удар считается ударом с силой "2 длины стола". Снова сделайте три результативных удара. Развивая упражнение, можно отработать силу 3; 4; 0.5; 1.5; 2.5; 3.5 длин стола (большей силы Вам не понадобится, а отработка "половинок" совсем не обязательна).

9. Отработка центрального удара по битку.

Поставьте шар на продольной оси стола в полуметре от короткого борта. Нанесите плавный удар (с силой "2") по шару так, чтобы он покатился в сторону дальнего короткого борта и остался этой оси (ориентируйтесь по точкам на столе). В идеале, Вы должны выполнять это упражнение при силе удара "4".

10. Отработка игры с высокого "моста".

Расставьте шары, как для начала партии, только биток поставьте вплотную к углу пирамиды, в направлении угловой лузы, в которую собираетесь играть. По очереди забейте все шары в лузу (обычно отрабатывают "откол" в две ближайшие угловые лузы, но Вы можете поэкспериментировать).

11. Второе упражнение на отработку игры с высокого "моста".

Поставьте веер из 8 шаров для игры в угловую лузу, к каждому, в направлении лузы, приставьте вплотную по шару. Забейте стоящие ближе к лузе шары, используя высокий "мост".

12. Отработка плавности и прямолинейности движений.

Поставьте шар в полуметре от короткого борта. Встаньте в стойку, чтобы забить его в дальний угол, и вплотную подведите к шару кий. Плавно толкайте шар в сторону лузы около 30 см с одинаковой или чуть возрастающей скоростью. Старайтесь, чтобы шар не отрывался от кия и не уходил в сторону. Скорость движения поначалу должна быть совсем невелика, по мере освоения упражнения увеличивайте ее до такой, чтобы шар докатывался до угловой лузы.

13. Отработка плавного удара по битку (необязательное).

Поставьте шар в полуметре от короткого борта. Встаньте в стойку, чтобы забить его в дальний угол. Сделайте очень короткий замах (около 5 см) и постарайтесь тихо (медленно, но не сбавляя скорости) и плавно ударить по шару так, чтобы кий прошел на 15 см за ту точку, где стоял шар и тот подкатился бы к створу лузы. При этом не должно происходить проталкивания шара, как в предыдущем упражнении. Дополнительная образовательная программа «Русский бильярд»

14. Отработка сыгрывания "чужих" шаров на прямых ударах.

Поставьте два шара на расстоянии 40 см друг от друга и от лузы так, чтобы они "смотрели" прямо в лузу. Направьте кий в центр битка и прицельтесь в центр прицельного шара. Забейте прицельный шар несильным ударом. Отрабатывайте в угловые и средние лузы.

15. Отработка прицеливания при сыгрывании "чужих" шаров.

Поставьте шар на расстоянии 40 см от лузы и поставьте веер из 5 шаров на расстоянии 50 см от прицельного (тот, что посередине образует прямой удар, остальные стоят "на резке"). Используя метод, описанный в разделе "Техника игры", прицельтесь и забейте прицельный шар каждым из битков. Отрабатывайте в угловые и средние лузы.

16. Отработка сыгрывания "своих" шаров на "скате".

Поставьте 8 шаров на линии, соединяющей средние лузы, ближе к одной из луз. Расстояние между шарами и между ближайшим к лузе шаром и лузой - около 10 см. Начинайте с игры от того шара, что стоит ближе к лузе. Поставьте биток так, чтобы при прицеливании в ближний к лузе край прицельного шара и ударе с силой "1", биток пошел бы в лузу. Цель упражнения - научиться определять угол, при котором "своjak падает на скате".

17. Отработка игры неудобной рукой.

Все вышеперечисленные упражнения можно выполнять и для неудобной руки.

18. Отработка игры с "машинкой".

Расставьте 15 шаров на столе, забейте их в лузы, используя "машинку". Игровые упражнения: Игровое упражнение №1. Расставьте 6 шаров по лузам (в 5 см от каждой из луз), а красный шар поставьте на одну из точек. Забейте битком все шесть шаров по очереди, не меняя положения битка после очередного удара. Игровое упражнение №2 (Упрощенная финская партия). Расставьте 6 шаров по лузам, вплотную к каждому поставьте еще по шару (в сторону середины стола). Красный шар поставьте в любое удобное место. Постарайтесь за 12 или менее ударов забить все белые шары, не меняя положения битка после очередного удара. Игровое упражнение №3. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. За 16 ударов постарайтесь забить все шары поодиночке. Тема 7. Основные упражнения при игре в бильярд Теория: основные упражнения (основной уровень) Практика: Отработка основных упражнений (основной уровень) - "кладка" "чужих" шаров на центральном ударе - "кладка" несложных шаров с "отколом" от пирамиды - "кладка" несложных "чужих" и "своих" при игре от борта - умение выбрать удар среди шаров на столе - умение придать шару боковое вращение - "кладка" "своих" шаров на накатном ударе - умение накатывать на "подставку" - "кладка" несложных неудобных шаров с машинкой - "кладка" "пустых" шаров в лузы от борта - четкость выполнения ударно-маховых движений.

На тренировках выполняются следующие упражнения:

ОФП. Разминка.

1. Упражнения 3, 9, 12, 13 предыдущего раздела.

2. Отработка кладки "чужих" шаров.

См упражнение 15 предыдущего раздела. Расстояния между шарами, а также углы захода шара в лузу могут быть любыми, постепенно переходите от простого к сложному. Забивайте каждым из битков прицельный шар на центральном ударе по несколько раз. Особое внимание уделите игре прямого шара.

3. Отработка кладки "своих" шаров.

Поставьте шар на расстоянии 40 см от короткого борта и 15 см от длинного. Определите, где, на расстоянии около 70 см от этого шара, поставить биток, чтобы можно было сыграть "своjak" на "скате". В сторону увеличения силы удара поставьте еще 3-4 шара. Отрабатывайте "кладку" "своjakов" на накатных ударах в "полшара", варьируя силу удара для конкретной позиции. Похожее упражнение сделайте и для средней лузы.

4. Отработка "кладки" при игре от борта.

Выполняйте упрощенные варианты упражнений 1 и 2 с тем условием, что биток всегда находится не дальше чем в 15 см от борта. Постепенно усложняйте упражнение, придвигая биток ближе к борту.

5. Отработка "наката на подставку", часть 1.

Поставьте шар в створе средней или угловой лузы. Поставьте еще шар как удобно, но не ближе полуметра от "подставки". Забейте шар, стараясь оставить биток около лузы. Возьмите следующий шар, так же выставьте его на удобное место и т.д.

6. Отработка "наката на подставку", часть 2.

Поставьте шар в створе средней или угловой лузы. Расставьте 8-10 шаров в виде веера. В любой последовательности используйте их с той же целью, что и в предыдущем упражнении.

7. Отработка "кладки" шаров при игре с высокого моста.

Выставьте пирамиду шаров. Слегка ее "расшевелите", чтобы между шарами появились зазоры около сантиметра. Ставьте на небольшом расстоянии от угловой лузы шары и забивайте их шарами из пирамиды, плавными несильными ударами. Таким же образом отработайте несложные "свойки".

8. Отработка "наката на подставку", часть 3.

Поставьте шар в створе средней или угловой лузы. Выставьте пирамиду шаров. Накатывайте на подставку, как и в предыдущих модификациях этого упражнения. (В среднюю лузу выполнять это упражнение трудно, поэтому отработывайте сначала только в угловую)

9. Отработка "кладки" при игре с "машинкой".

Выполняйте упрощенные варианты упражнений 1 и 2, используя "машинку".

10. Отработка "кладки" при игре с неудобной руки.

Выполняйте упрощенные варианты упражнений 1 и 2, забивая шары с неудобной руки.

11. Отработка контроля силы удара.

См упражнение 8 предыдущего раздела. Отработывайте контроль силы удара с "половинками". 12. Отработка центрального удара по битку. Выставьте пару шаров на расстоянии 20 см от лузы и 20 см друг от друга, так чтобы они стояли на одной прямой, направленной в лузу. Забейте "чужого" накатным ударом так, чтобы биток тоже упал в лузу. Начните со средней лузы. Усложняйте упражнение, меняя расстояния. Выполните для угловой лузы.

13. Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 1.

Поставьте шар на одну из точек на столе. Прицельтесь в центр шара перпендикулярно длинному борту. Сместите весь кий параллельно короткому борту (как будто центр сместился на 1-1,5 см вбок) так чтобы он был направлен в правую часть шара. Нанесите по шару несильный плавный удар (кий должен пройти параллельно короткому борту; не подкручивайте шар за счет боковых движений кия или кисти руки). Старайтесь, чтобы шар пошел перпендикулярно длинному борту и от борта упал в среднюю лузу рядом с Вами. Повторите для левой подкрутки. (Очень важно научиться качественно выполнять удары с боковым вращением, поэтому выполняйте это упражнение тщательно.)

14. Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 2.

Поставьте шар на одну из точек на столе. Прицельтесь в центр шара перпендикулярно короткому борту. Сместите весь кий. Дополнительная образовательная программа «Русский бильярд» 15 параллельно длинному борту (как будто центр сместился на 2-2,5 см вбок) так чтобы он был направлен в правую часть шара. Нанесите по шару несильный плавный удар, постарайтесь придать шару наиболее сильное вращение (кий должен пройти параллельно длинному борту; не подкручивайте шар за счет боковых движений кия или кисти руки). Старайтесь, чтобы шар пошел перпендикулярно короткому борту (через вторую точку) и, отразившись от борта, пошел в сторону длинного борта, ударился об него и прошел через точку, на которой стоял до удара. Повторите для левой подкрутки. (Очень важно научиться качественно выполнять удары с боковым вращением, поэтому выполняйте это упражнение тщательно.)

15. Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 3. Поставьте 8 шаров вдоль линии дома от точки до правого длинного борта, ближайший шар отстоит от борта на 10-15 см. Начиная с того, что ближе к точке, забейте все шары в дальний правый угол с правой подкруткой (кий должен пройти параллельно линии прицеливания; не подкручивайте шар за счет боковых движений кия или кисти руки). Повторите для левой подкрутки. (Будьте

особенно внимательны при выполнении этого упражнения, тщательно работайте над техникой.) Игровое упражнение №1. Расставьте 6 шаров по лузам (в 10-15 см от каждой из луз), а красный шар поставьте на одну из точек. Забейте битком все шесть шаров по очереди, не меняя положения битка после очередного удара. Игровое упражнение №2 (Упрощенная финская партия). Расставьте 6 шаров по лузам, вплотную к каждому поставьте еще по шару (в сторону середины стола). Красный шар поставьте в любое удобное место. Постарайтесь за 12 ударов забить все белые шары, не меняя положения битка после очередного удара. Играйте шары по кругу, т.е. выберите направление, сперва пройдите круг, забивая зависшие в лузах шары, а затем сделайте второй круг, забивая оставшиеся. Цель упражнения - аккуратно забивать шары на тихих ударах с выходом под следующий удар. Игровое упражнение №3. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. За 16 ударов постарайтесь забить все шары поодиночке. Забивайте в каждую лузу не более 3 шаров. Игровое упражнение №4. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. Играйте в игру "Свободная пирамида" или "Американка" сами с собой, т.е. и за себя и за соперника. (Отнеситесь к этому упражнению серьезно, необходимо применять все наработанные умения! Тогда в реальной игре с соперником Вы уже будете знать, что и как делать).

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Методические пособия по теории бильярда, технике и тактике игры;

Стенд по теории бильярда в помощь обучающимся;

Методический материал в помощь педагогу;

Подборка результатов соревнований.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Материально-технические условия реализации программы

Для ведения учебно-тренировочного процесса имеется: спортивный зал, бильярдный класс, бильярдный стол – 2 шт., кий – 4шт, 2 комплекта шаров

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. Список литературы

1. Анфимиади, Г.И. Русский Бильярд (к вершинам мастерства) / Г.И. Анфимиади. – М: ФиС, 2002. – 320 с.
2. Бирн, Р. Ю. Бильярд для всех: пул и карамболь / Р.Ю. Бирн. – М: Агентство «ФАИР», 2008. – 400 с.
3. Бирн, Р.Ю. Чудесный мир бильярда / Р.Ю. Бирн. – М: Агентство «ФАИР», 2000. – 257 с.
4. Гофмейстер, В.И. Бильярдный спорт. Русская пирамида / В.И. Гофмейстер. – М: Физическая культура, 2009. – 410 с.
5. Кондрашова, М.А. Американский бильярд / М.А. Кондрашев. – М: АСТ:АстАстрель, 2001. – 327 с.

Содержание занятий/ часы/месяц	Всего	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
1. Теоретическая подготовка:	8	1	1	1	1	1		1	1		1

Техника безопасности на занятиях. История развития бильярда Правила игры на бильярде. Правила судейства. Терминология бильярда.											
2. ОФП:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ. Воздействие ОРУ на организм. Физические качества. Дозировка физических упражнений. Самоконтроль. ОФП.											
3.СФП:	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тренировочный процесс. Режим дня. Регулирование физической нагрузки. Этапы тренировки. Принципы правильного питания. Принципы правильного питания. Сон и его значение. Гигиена спортсмена. Отдых после тренировки. Самомассаж.											
4.Технико-тактическая подготовка:	82	7	9	9	9	4	9	9	9	10	7
Игровая стойка (постановка ног и корпуса). Опорная рука и кистевой упор. Ударная рука и хват кия. Прицельно-маховые движения. Контроль положения кия. Ударное движение. Центральный удар. Смещённый вертикальный удар. Смещённый боковой удар. Размер удара (сила). Особая группа ударов. Разбой пирамиды.											
5.Контрольные испытания, соревнования	4	2									2
Теория. Тестирование ОФП, СФП											
Итого часов	154	16	16	16	16	11	15	16	16	16	16

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Теоретическая подготовка		
Текущий контроль по модулю – 16 балла.		
<i>Тема 1. Правила игры на бильярде.</i>		
1.	Если ты не владеешь правилами игры на бильярде, тогда ты будешь совершать ошибки, и игра не будет такой интересной и увлекательной. Знание правил, кроме того, приводит к победе! 1.1. Обучающийся выполняет тест на знание правил игры на бильярде.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 2 - 1 балл; Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 3 - 2 балла; Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 4 - 3 балла; Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 5 - 4 балла;
<i>Тема 2. Правила судейства.</i>		
1.	Судейство – очень ответственное и сложное занятие. Каждый должен ощутить себя в роли судьи, чтобы лучше разбираться в правилах. 1.1. Обучающийся судит партию на бильярде.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся судит игру с 3 ошибками, но в целом, верно – 1 балл; Обучающийся судит игру с 1 ошибкой, но в целом, верно – 2 балла; Обучающийся судит игру без ошибок – 3 балла;
2.	На плечи судьи ложится большой груз ответственности, а ситуации бывают разные. Нужно ориентироваться во всех игровых моментах. 2.1. Обучающийся принимает решения в различных игровых ситуациях, заданных тренером.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, принимая решения, руководствуется правилами игры на бильярде – 1 балл; Обучающийся выполняет задание с 2 ошибками – 2 балла; Обучающийся выполняет задание без ошибок – 3 балла;
2.	На официальных соревнованиях во время каждой игры обязательно ведут протокол. Ты должен в этом разбираться, вдруг когда-то тебя попросят это делать. 2.1. Обучающиеся в группе из трёх человек заполняют протокол игры и ведут его.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающиеся заполнили и ведут протокол с 2 ошибками – 1 балл; Обучающиеся заполнили и ведут протокол без ошибок – 2 балла;
<i>Тема 3. Терминология бильярда.</i>		
1.	Для понимания товарищей по команде, тренера, судьи, необходимо ориентироваться в терминологии бильярда. Так сказать, знать этот язык и уметь на нем разговаривать.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 2 - 1 балл; Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 3 - 2

	1.1. Обучающиеся выполняют тест на знание терминологии бильярда.	балла; Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 4 - 3 балла; Обучающийся выполняет тест: из 5 вопросов правильно ответил на 5 - 4 балла;
Общая физическая подготовка		
Текущий контроль по модулю – 32 балла.		
<i>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</i>		
1.	1.1. Для успешного овладения техникой бильярда, нужно подготовить свой организм. В этом нам хорошо помогут ОРУ. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся называет 3 и более принципов составления ОРУ – 1 балл; Обучающийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 2 балла; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 3 балла;
2.	2.1. Чтобы крепко и уверенно держать кий в руке и наносить чёткий удар по битку, нужно уметь делать упражнения для мышц рук. Какие упражнения ты знаешь?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет 5 и более упражнений направленные на развитие силы мышц рук – 1 балл; Обучающийся перечисляет 5 и более и описывает упражнений, направленные на развитие силы мышц рук – 2 балла; Обучающийся перечисляет, описывает и демонстрирует 5 и более упражнений, направленные на развитие силы мышц рук – 3 балла;
<i>Тема 2. Комплексы ОРУ.</i>		
1.	1.1. Составь комплекс ОРУ на 10 упражнений для своего товарища, а он составит для тебя, отнесись к этому ответственно. 1.2. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений – 1 балл; Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений, руководствуясь основными принципами – 2 балла; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для мышц ног на 5 упражнений - 3 балла; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для мышц ног на 10 упражнений - 4 балла;
2.	2.1. Сегодня мы будем изучать новый элемент в бильярде, для этого, составь	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет любой

	комплекс ОРУ для мышц туловища.	комплекс ОРУ на 6 упражнений – 1 балл; Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 12 упражнений – 2 балла; Обучающийся составляет комплекс ОРУ на 12 упражнений для мышц туловища и рук – 3 балла;
<i>Тема 3. Воздействие ОРУ на организм.</i>		
1.	1.1. Ты готов провести эксперимент? Мы будем в роли ученых! Как ты думаешь, что произойдет с ЧСС после выполнения комплекса ОРУ из 10 приседаний, 10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа, 10 прыжков из упора присев?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся отвечает на вопрос верно – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой ответ – 2 балла; Обучающийся проводит эксперимент и подтверждает свою теорию – 3 балла;
<i>Тема 4. Физические качества.</i>		
1.	1.1. Знание физических качеств поможет ориентироваться в них, а значит, ты сможешь легко определить, над каким нужно поработать. Какие физические качества тебе известны? 1.2. Расскажи про каждое из них.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет физические качества верно – 1 балл; Обучающийся характеризует 1 физическое качество - 2 балла; Обучающийся характеризует 3 физических качества - 3 балла; Обучающийся характеризует каждое физическое качество - 4 балла;
<i>Тема 5. Дозировка физических упражнений.</i>		
1.	1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь? 1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит принципы дозирования – 1 балл; Обучающийся приводит и объясняет принципы дозирования – 2 балла; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения – 3 балла; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях - 4 балла;
<i>Тема 6. Самоконтроль.</i>		
1.	1.1. Для продуктивной тренировки, нужно правильно рассчитать нагрузку, для этого, мы должны знать ЧСС в разных состояниях организма. Измерь свою ЧСС в покое. 1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся измеряет ЧСС – 1 балл; Обучающийся измеряет ЧСС верно – 2 балла; Обучающийся измеряет ЧСС двумя или более способами – 3 балла; Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки - 4 балла;
<i>Тема 7. ОФП.</i>		
1.	1.1. Чтобы перейти к освоению новых	<u>Текущий контроль:</u>

	знаний и умений в бильярде, мы должны убедиться, что ты готов. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на количество.	Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа – 1 балл; Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на бронзу – 2 балла; Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на серебро – 3 балла; Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на золото – 4 балла;
2.	2.1. Чтобы перейти к освоению новых знаний и умений в бильярде, мы должны убедиться, что ты готов. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет челночный бег 3x10 м.	Обучающийся выполняет с челночный бег 3x10 м – 1 балл; Обучающийся выполняет челночный бег 3x10 м на бронзу – 1 балл; Обучающийся выполняет с челночный бег 3x10 м на серебро – 1 балл; Обучающийся выполняет челночный бег 3x10 м на золото – 1 балл;
Специальная физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 32 балла.		
<i>Тема 1. Тренировочный процесс.</i>		
1.	1.1. Грамотная постановка целей способствует быстрому и успешному достижению желаемого результата. Чем ты будешь руководствоваться, при постановке цели тренировки? 1.2. Сформулируй цель тренировки для хорошо подготовленного физически человека, если через несколько дней предстоит сдача испытания ГТО сгибание-разгибание рук. 1.3. Сформулируй цель первой тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся рассказывает, чем будет руководствоваться при постановке цели – 1 балл; Обучающийся формулирует цель тренировки для подготовленного человека – 2 балла; Обучающийся формулирует цель первой тренировки для неподготовленного человека - 3 балла;
<i>Тема 2. Режим дня.</i>		
1.	1.1. Режим дня очень важен, как ты думаешь, почему? 1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные для себя.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, что такое режим дня – 1 балл; Обучающийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 2 балла; Обучающийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 3 балла;
<i>Тема 3. Регулирование физической нагрузки.</i>		
1.	1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, для чего нужны самостоятельные задания – 1 балл;

	1.2. В каких случаях самостоятельные занятия необходимы? Перечисли примеры ситуаций. 1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – поддержание своей физической формы в тонусе.	Обучающийся перечисляет ситуации, в которых самоподготовка необходима – 2 балла; Обучающийся составляет график самостоятельных занятий для себя – 3 балла;
<i>Тема 4. Этапы тренировки.</i>		
1.	1.1. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны? 1.2. Расскажи о каждом из этапов тренировочного занятия. Что на каждом из этапов происходит? Раскрой значение и суть каждого из этапов. Какова их задача?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет этапы тренировочного занятия – 1 балл; Обучающийся рассказывает о содержании каждого из этапов, раскрывает задачи каждого из этапов тренировочного занятия -2 балла;
<i>Тема 5. Принципы правильного питания.</i>		
1.	1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему? 1.2. Что такое калорийность продуктов? Как определить калорийность продуктов? 1.3. Определи калорийность продуктов, которыми ты будешь завтракать.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, почему уделяется большое количество внимания питанию – 1 балл; Обучающийся объясняет, что такое калорийность продуктов, приводит алгоритм определения калорийности продукта – 2 балла; Обучающийся вычисляет калорийность конкретных продуктов – 3 балла;
<i>Тема 6. Сон и его значение.</i>		
1.	1.1. Расскажи, почему так важен сон? 1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся аргументирует важность сна для человека – 1 балл; Обучающийся перечисляет принципы «здорового» сна – 2 балла;
<i>Тема 7. Гигиена спортсмена.</i>		
1.	1.1. Что означает слово «гигиена»? 1.2. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить утром? Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировки?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балл; Обучающийся перечисляет утренние гигиенические процедуры– 2 балла; Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры, необходимые после тренировки – 3 балла;
<i>Тема 8. Отдых после тренировки.</i>		
1.	1.1. Сегодня вы участвовали в очень сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит вариант активного отдыха – 1 балл; Обучающийся приводит вариант пассивного отдыха – 2 балла; Обучающийся приводит три варианта

	применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.	отдыха и аргументирует ответ по одному варианту – 3 балла;
Тема 9. Самомассаж.		
1.	1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Для получения нужного результата, его необходимо проводить в определённой последовательности.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл; Обучающийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа верно – 2 балла;
Тема 10. ОФП.		
1.	Для того, чтобы заработать баллы по данному модулю необходимо выполнить несколько заданий, ты готов? 1.1. Обучающийся выполняет бег на 30 м. 1.2. Обучающийся выполняет челночный бег 3x10 м 1.3. Обучающийся выполняет прыжок в длину с места.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет задания – 1 балл; Обучающийся выполняет задания на «бронзу» – 2 балл; Обучающийся выполняет задания на «серебро» – 3 балл; Обучающийся выполняет задания на «золото» – 4 балл;
Тема 11. СФП.		
1.	Для того, чтобы заработать баллы по данному модулю необходимо выполнить несколько заданий, ты готов? 1.1. Обучающийся выполняет наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. 1.2. Обучающийся выполняет бросок малого мяча на точность или метание мяча весом 150 г (в зависимости от возраста). 1.3. Обучающийся выполняет сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет задания – 1 балл; Обучающийся выполняет задания на «бронзу» – 2 балл; Обучающийся выполняет задания на «серебро» – 3 балл; Обучающийся выполняет задания на «золото» – 4 балл;
Технико-тактическая подготовка		
Текущий контроль по модулю – 54 баллов.		
Тема 1. Игровая стойка (постановка ног и корпуса).		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь выполнить игровую стойку. 1.1. Обучающийся демонстрирует игровую стойку с постановкой ног и корпуса.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;

Тема 2. Опорная рука и кистевой упор.		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь выполнить кистевой упор. 1.1. Обучающийся демонстрирует технику постановки опорной руки и кистевой упор.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
Тема 3. Ударная рука и хват кия.		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь держать кий. 1.1. Обучающийся демонстрирует расположение ударной руки в стойке и хват кия.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
Тема 4. Прицельно-маховые движения.		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь принять стойку и прицелиться. 1.1. Обучающийся выполняет прицельно-маховые движения.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
Тема 5. Контроль положения кия.		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь выполнить хват кия. 1.1. Обучающийся демонстрирует контроль положения кия.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
Тема 6. Ударное движение.		

1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь направлять кий по кисти в упоре. 1.1. Обучающийся демонстрирует ударное движение.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
<i>Тема 7. Центральный удар.</i>		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь направить кий в центр шара. 1.1. Обучающийся выполняет центральный удар.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла; Обучающийся попадает 2 из 5 шара – 5 балл; Обучающийся попадает 3 или более из 5 шара – 6 балл;
<i>Тема 8. Смещённый вертикальный удар.</i>		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь прицелиться выше центра шара. 1.1. Обучающийся выполняет смещённый вертикальный удар.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
<i>Тема 9. Смещённый боковой удар.</i>		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь прицелиться левее (правее) центра шара. 1.1. Обучающийся выполняет смещённый боковой удар.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла;

		Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла;
<i>Тема 10. Размер удара (сила).</i>		
1.	В бильярдной игре очень важна сила, с которой производится удар кием по битку. При ударе в одну и ту же точку битка, но с разной силой получаются совершенно разные эффекты в движении битка. 1.1. Обучающийся демонстрирует размер удара битком по прицельному шару с разных точек с попаданием прицельного шара в лузу.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла; Обучающийся попадает 1 из 3 шаров – 5 баллов; Обучающийся попадает 2 или более из 3 шаров – 6 баллов;
<i>Тема 11. Особая группа ударов.</i>		
1.	К особым ударам относятся удары по битку из нестандартных положений: с борта, из неудобных положений, а также удары с помехой, которые игрок вынужден выполнять с высокого кистевого упора. 1.1. Обучающийся выполняет комплекс ударов.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 4 балла; Обучающийся выполняет успешно удар от борта – 5 балла; Обучающийся выполняет успешно удар через шар – 6 баллов;
<i>Тема 12. Разбой пирамиды.</i>		
1.	Во время игры важно разбить пирамиду так, чтобы шар попал в лузу. 1.1. Обучающиеся выполняет разбой пирамиды.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику, правильно – 3 балла; Обучающийся демонстрирует технику правильно и забивает шар – 4 балла;