

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Номер протокола № 5

29.12.2016

(дата рассмотрения)



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ**

ФИО, должность авторов/составителей:
Н.Я. Корнева, тренер - преподаватель
В.А. Саута, тренер - преподаватель
О.В. Цхай, инструктор-методист

город Сургут, 2016 год

Пояснительная записка

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) бильярдного спорта разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, а также в соответствии с приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР».

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

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

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

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

Нормативная часть

На различных этапах спортивной подготовки определен минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп и длительность этапа. В таблице 1 приведены длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

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.

При планировании многолетней подготовки, необходимо учитывать следующее: строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов; неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки; непрерывное совершенствование спортивной техники; планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом биологического возраста занимающихся; одновременное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

В таблице 2 приведены данные по соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по бильярдному спорту.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-40	30-35	25-28	12-14	10-14	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	17-21	20-25	16-20	13-17
Техническая подготовка (%)	25-30	35-40	40-45	40-45	35-40	30-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11	8-10	10-13	14-16	20-25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	6-10	10-14	15-18	20-25	20-25

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные соревнования, основные соревнования и отборочные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки по бильярдному споту к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бильярдный спорт.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бильярдный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2-3	3-4	4-5	4-5
Отборочные	-	-	1-2	2-3	2-4	3-5
Основные	-	1	1-2	1-3	2-4	3-6

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт (таблица 5).

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по дзюдо

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	10	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	520	624

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 6).

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	14	14	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	12	7	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	7	7	17	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	7	7	7	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	7	7	7	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 2 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального				
--	--	--	--	--

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 7), а так же инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (Таблица 8);

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование			
1	Стол бильярдный	штук	4
2	Шары бильярдные	комплект	4
3	Треугольник	штук	4
4	Кий*	штук	16
5	Наклейки для кия*	штук	48
6	Мел*	штук	36
7	Киевница, держатель для киев	штук	4
8	Полка для шаров	штук	4
9	Машинка (подставка под кий)	штук	4
10	Лампа	штук	4
11	Длинный кий	штук	2
12	Длинная машинка (подставка под кий)	штук	2
13	Тренажеры и специальные	штук	4

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Кий	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Чехол для кия	штук	на одного занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3	Мел	штук	на одного занимающегося	2	0,5	2	0,5	4	0,5	4	0,5
4	Держатель для мела	штук	на одного занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Таблице 9);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилетка для соревнований	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	3	1	3
2.	Перчатка специальная	штук	На занимающегося	2	0,5	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Галстук-бабочка	штук	На занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
4.	Тренировочный костюм	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Программа спортивной подготовки по бильярдному спорту предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: этапе начальной подготовки (НП) - 2 года, тренировочном этапе (УТ)- 4 года, этапе спортивного совершенствования (СС) и этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

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.

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.

Методическая часть

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.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **(группы 1,2 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.

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 (биллию); вводятся тактические элементы, позволяющие затруднить игру противника (выходы).

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

Основными направлениями данного этапа являются:

- всесторонняя физическая и специальная подготовка, привитие элементов самоконтроля над физическим состоянием;
- воспитание стремления к лидерству на основе сознательности и дисциплинированности.
- совершенствование базовых технических и тактических приёмов бильярдной

игры;

- изучение и овладение новыми приёмами и комбинациями для увеличения вариативности техники и тактики игры;
- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;
- изучение правил соревнований по различным бильярдным играм и рекомендации по поведению спортсмена на соревнованиях;
- привитие интереса к инструкторской и судейской практике, сдача контрольных и переводных нормативов.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ **(учебно-тренировочные группы 3, 4 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.

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.

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 годичного 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.

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.

Планирование подготовки

Планирование годовых циклов подготовки

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

Годичный макроцикл содержит три основных цикла: подготовительный, соревновательный, переходный; со своими задачами и средствами для их осуществления на каждом этапе подготовки.

Задачи основных циклов составляют:

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

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

результатов в последующих соревнованиях.

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

Текущее и оперативное планирование

На основании годового плана тренировок разрабатывается оперативное планирование на месяц, неделю и каждое тренировочное занятие.

В месячном плане общая нагрузка распределяется по неделям и дням; обозначаются дни соревнований и полного отдыха, регламентируется время.

Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии.

С одной стороны, планируются определенные "блоки" из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой - проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью обучающегося путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого "блока" тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

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 приложении № 1 и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы.

Требования к технике безопасности

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по бильярдному спорту.

С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время тренировочных занятий.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять к врачу.

Педагогический и врачебный контроль

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

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

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- уровень развития физических качеств;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

Врачебный контроль за занимающимися на этапе СОГ-1, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. При поступлении в спортивную школу занимающиеся обязаны предоставить медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Справка о допуске к занятиям предоставляется после каждого перенесенного заболевания.

Врачебный контроль за обучающимися СОГ-2,3,4 осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Сведения о допуске учащихся к занятиям фиксируются в индивидуальной карте спортсмена.

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, внесение 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.

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 СОГ-2 и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Система контроля и зачетные требования

Приемные и контрольно-переводные нормативы отражают уровень спортивной подготовки и принимаются два раза в год. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта дзюдо, включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Таблица 10)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Таблица 11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица 12).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Таблица 13).

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 9,6 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 10 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения	Подъем туловища из

	лежа на спине (не менее 15 раз)	положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (достать пол пальцами)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (достать пол пальцами)

Таблица №11

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 8,8 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 10 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км в свободном темпе (не менее 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км в свободном темпе (не менее 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Гибкость	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (с касанием пальцев ступни)	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (с касанием пальцев ступни)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 8,8 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 9,2 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)

Выносливость	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 9 мин 15 с)	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 раз)	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 8,8 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 9,2 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 7 мин 50 с)	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 9 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 раз)	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Информационное обеспечение

Министерство спорта Российской Федерации – minsport.gov.ru

Комитет по физической культуре и спорту города Сургута – sportsurgut.ru

Федерация бильярдного спорта России – fbsrf.ru/

МАОУДОД СДЮСШОР «Олимп» – olimp86.ru

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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.

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	начальной подготовки			учебно-тренировочный					спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
1. Физическая культура и спорт в России	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
2. История развития и состояние бильярдного спорта в России и мире	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
4. Физическая, психологическая подготовка спортсмена. Гигиена, режим, врачебный контроль и самоконтроль	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7. Техническая подготовка. Теория ударов по шарам	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
ВСЕГО	12	22	22	24	24	36	36	36	48	50	50	62

