

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»
(МАУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО СШОР «Олимп»
Протокол № 3 от 16 марта 2023 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШОР «Олимп»
№ 05/2-04-62 от 28 апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бильярдный спорт»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022г № 1212
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спор-
та «бильярдный спорт»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 15 ноября 2022 года № 986
согласно методическим рекомендациям Федерального государственного
бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»
от 06.02.2023 года*

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|--|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 лет |
| Этап совершенствования спортивного ма- стерства | без ограничения |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничения |

Составители программы:

| № | Ф.И.О. | Должность |
|----|------------------------------|----------------------------|
| 1. | Антонова Татьяна Анатольевна | Инструктор-методист |
| 2. | Корнева Наталия Ярославовна | Тренер |
| 3. | Дженанян Степан Хачиков | Тренер |
| 4. | Ленгина Ольга Владимировна | Старшая медицинская сестра |

город Сургут, 2023 год

| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
|--------------------------------------|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 11 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 12 |
| | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 12 |
| | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 17 |
| | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 19 |
| | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 22 |
| | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 23 |
| | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 24 |
| III. | Система контроля | 25 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 30 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 47 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 51 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта бильярдный спорт:

Бильярд - один из самых популярных видов спорта и интеллектуальная игра, имеющая миллионы поклонников по всему миру.

Игра в бильярд позволяет комплексно решать задачи как двигательной, так и умственной рекреации. Среди несомненных преимуществ этого вида двигательной активности можно перечислить следующие составляющие: удовлетворение потребности в развлечении, получении удовольствия; удовлетворение биологической потребности обучающихся различного пола и возраста в двигательной и интеллектуальной активности; переключение с одного вида деятельности на другой; освоение новых видов двигательной деятельности (разновидностей трёх основных бильярдных игр: русский, американский и английский бильярд); удовлетворение потребности в соперничестве.

Воплощение всех бильярдных игр - перекатывание шаров по бильярдному столу путём удара кием.

Бильярд начал свою историю как игра для избранных. Со временем она превратилась в очень популярную игру.

Русский бильярд, или пирамида - название, которое образовано из нескольких видов бильярдной игры с лузами, конечно, с определёнными условиями к оборудованию для игры. Наиболее популярна игры бильярда (пирамиды), так как условия для них более доступны. Пирамиды классифицируется на «свободную пирамиду», «динамичную пирамиду», «комбинированную пирамиду», «русскую пирамиду».

Бильярд признан одним из самых популярных видов спорта с перспективой участия в Олимпиадах.

Участники игры должны обладать хорошим зрением, меткостью, выносливостью, натренированными мышцами и самое главное -хладнокровием. Поэтому бильярдист должен обладать всеми качествами, которые есть у любого другого спортсмена.

Родиной бильярдной игры считают Индию или Китай.

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида бильярдный спорт:

Характерной особенностью всех бильярдных игр является передвижение шаров по поверхности, с помощью передачи им ускорения кием через направляющий удар в продольном направлении его стержня. Помещение, оборудованное для игры на бильярде, - бильярдная.

2.2.1. Правила игры в пирамиды:

1. Бильярдное оборудование и аксессуары

При игре в "Пирамиды" следует использовать бильярдные столы, шары и аксессуары, соответствующие "Техническим требованиям МКП к бильярдному оборудованию".

2. Разметка бильярдного стола

На игровой поверхности бильярдного стола должны быть четко и аккуратно нанесены следующие линии и отметки:

(1) Центральная отметка - точка, расположенная в центре игровой поверхности

стола.

(2) Центральная линия - прямая, проведенная через центральную отметку параллельно коротким бортам. Центральная линия делит игровую поверхность стола на две половины - переднюю и заднюю.

(3) Передняя отметка - точка, расположенная в центре передней половины игровой поверхности стола.

(4) Линия дома - прямая, проведенная через переднюю отметку параллельно переднему борту.

(5) Задняя отметка - точка, расположенная в центре задней половины игровой поверхности стола.

(6) Линия выставления шаров - часть продольной линии стола, проведенная от задней отметки до середины заднего борта.

2.2. Домом называется часть игровой поверхности стола, заключенная между линией дома и передним бортом.

3. Используемые шары

Стандартный набор из шестнадцати пирамидных бильярдных шаров: пятнадцать белых (цвета слоновой кости) шаров с номерами от 1 до 15-ти и один цветной (предпочтительно желтый) шар без номера.

Примечание: При игре в "Свободную пирамиду", "Комбинированную пирамиду" и "Динамичную пирамиду" допускается использование пятнадцати белых шаров без номера.

4. Биток и прицельные шары

4.1. Битком называется шар, по которому наносят удар кием в процессе игры.

4.2. При игре в "Комбинированную пирамиду", "Динамичную пирамиду" битком служит цветной шар.

4.3. При игре в "Свободную пирамиду" любой шар на игровой поверхности стола (независимо от его номера и цвета) может быть выбран играющим в качестве битка при выполнении любого очередного удара (исключением является лишь начальный удар, при выполнении которого используют цветной шар).

4.4. Все остальные шары на игровой поверхности стола кроме битка являются прицельными.

5. Соударение битка с прицельным шаром

5.1. Соударение (касание) битка с одним из прицельных шаров является обязательным условием любого правильного удара, включая начальный.

5.2. Битком можно ударить по прицельному шару как напрямую, так и от любого борта (бортов).

5.3. Если биток не коснулся ни одного из прицельных шаров, то удар считается неправильным и наказывается штрафом.

6. Игра после нарушения

В случае нарушения правил соперник нарушителя имеет право после выставления неправильно забитых и выскочивших шаров, а также снятия со стола на полку (предусмотренного правилами "Свободной пирамиды", "Комбинированной пирамиды" и "Динамичной пирамиды") штрафного шара:

(1) сам произвести следующий удар, или

(2) уступить его нарушителю.

7. Розыгрыш начального удара

7.1. При розыгрыше начального удара (разбития пирамиды) используется следующая процедура. Расположившись по разные стороны от продольной линии стола, игроки одновременно выполняют удар с руки из дома, посылая шары к заднему борту и обратно. Побеждает игрок, чей шар остановился ближе к переднему борту.

7.2. Розыгрыш считается автоматически проигранным, если:

- (1) шар зашел на половину соперника,
- (2) не достиг заднего борта,
- (3) упал в лузу,
- (4) выскочил за борт,
- (5) коснулся длинного борта или
- (6) коснулся заднего борта более одного раза.

7.3. Если правила нарушили оба соперника или если судья не может определить, чей шар остановился ближе к переднему борту, то розыгрыш повторяется.

7.4. Победитель розыгрыша имеет право:

- (1) сам произвести начальный удар или
- (2) уступить его сопернику.

8. Исходная расстановка шаров

8.1. Перед начальным ударом пятнадцать белых шаров устанавливаются в форме равностороннего треугольника (пирамиды) с вершиной на задней отметке стола и основанием параллельно заднему борту. Каждый шар должен соприкасаться с рядом стоящими шарами. При расстановке шаров следует использовать стандартный треугольник.

8.2. Цветной шар, используемый в качестве битка при выполнении начального удара (разбития пирамиды), располагается в доме.

Примечание: По ходу игры могут возникать ситуации, предусматривающие установку неполной пирамиды. При установке неполной пирамиды соблюдаются все требования, предъявляемые к установке полной пирамиды. Отличия состоят в следующем - неполная пирамида заполняется в направлении от вершины к основанию. Основание (нижний ряд) заполняется от середины к краям симметрично относительно продольной оси стола. Для достижения полной симметрии в нижний ряд в случае необходимости перемещают шар из вершины пирамиды.



9. Положение шара

Положение шара определяется положением его центра.

10. Дом и линия дома

10.1. Линия дома не является частью дома.

10.2. Шар, стоящий на линии дома, считается распложенным вне дома.

11. Введение битка в игру (начало игры)

11.1. Биток вводится в игру начальным ударом с руки из дома.

11.2. В качестве битка при выполнении начального удара всегда следует использовать цветной шар.

11.3. Игрок, вступающий в игру первым, может устанавливать биток в любой точке дома, но не на линии дома (см. п.9 и п. 10).

Если биток установлен вне дома, то судья или соперник должны предупредить об этом вступающего в игру игрока до нанесения им удара. В противном случае считается, что биток введен в игру правильно.

Если вступающий в игру предупрежден о неправильном положении битка, он обязан его поправить.

11.4. Биток считается введенным в игру сразу после удара по нему наклейкой кия.

11.5. До тех пор пока биток не введен в игру, его можно поправлять рукой, кием и т.п. Однако любое касание битка после введения его в игру влечет за собой штраф.

12. Правильный начальный удар

12.1. Начальный удар (разбитие пирамиды) считается правильным, если после соударения битка с одним из прицельных шаров:

(1) один из шаров правильно забит в любую лузу; или

(2) по меньшей мере три различных прицельных шара коснулись борта (бортов); или

(3) два различных прицельных шара коснулись борта (бортов) и, кроме того, хотя бы один (любой) прицельный шар пересек центральную линию.

Если ни одно из указанных требований не выполнено, налагается штраф.

12.2. Если игрок, вступающий в игру первым, не смог произвести правильный начальный удар, его соперник имеет право:

(1) принять сложившуюся позицию шаров на столе и продолжить игру; или

(2) принять сложившуюся позицию шаров на столе и заставить нарушителя продолжить игру; или

(3) расставив шары заново, сам произвести начальный удар; или

(4) расставив шары заново, заставить нарушителя произвести начальный удар еще раз.

Примечание: При расстановке шаров заново после снятия штрафного шара следует руководствоваться правилами выставления неполной пирамиды.

13. Попеременное разбитие

В каждой последующей партии матча соперники разбивают по очереди.

14. Начало и завершение удара

14.1. 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.)

14.2. Запрещается начинать следующий удар до завершения предыдущего.
В противном случае - штраф.

15. Удар кием по битку

Удар по битку должен производиться только наклейкой кия в направлении его продольной оси. В противном случае - штраф.

16. Касание ногой пола

При выполнении удара по битку, по крайней мере одна нога играющего должна касаться пола. В противном случае - штраф.

17. Запрещенное касание шаров

17.1. За исключением касания битка наклейкой кия при выполнении удара, запрещается касание любого шара (битка или любого прицельного шара) на игровой поверхности стола телом, одеждой, мелом, машинкой, древком кия и т.п. В противном случае - штраф.

18. Запрет двойного удара

При выполнении удара наклейка кия должна коснуться битка лишь один раз.
В противном случае - штраф.

19. Запрет пропиха

19.1. Запрещается затягивать контакт наклейки кия с битком вплоть до соударения (касания) битка с прицельным шаром. В противном случае удар квалифицируется как пропих и наказывается штрафом.

19.2. Если биток касается прицельного шара или если расстояние между битком и прицельным шаром настолько мало, что при выполнении удара по битку практически невозможно избежать моментального тройного контакта - "наклейка кия - биток - прицельный шар", то удар кием по битку не квалифицируется как пропих, если он нанесен:

- (1) под углом не менее 45 градусов в сторону от линии центров этих двух шаров;
- (2) или таким образом, чтобы биток после соударения не прошел вперед (вслед за прицельным шаром). В противном случае - штраф.

Примечание: Удар по битку в сторону от соприкасающегося прицельного шара (без смещения последнего с места) не считается за соударение битка с этим прицельным шаром. Если после этого биток не коснулся ни одного из прицельных шаров, то удар считается неправильным и наказывается штрафом.

20. Правильно заверченный удар

Любой удар (за исключением начального) считается правильным (правильно заверченным), если не нарушено ни одно из положений настоящих Правил и, кроме того после соударения (касания) битка с одним из прицельных шаров любой из шаров на игровой поверхности стола (биток или любой прицельный шар):

- (1) забит в лузу; или
- (2) отражается от любого борта, а затем:
 - (а) касается другого борта; или
 - (б) доводит до другого борта любой шар; или
 - (в) касается любого шара, стоящего вплотную к другому борту; или
- (3) пересекает центральную линию, а затем:
 - (а) касается любого борта; или
 - (б) доводит до любого борта любой шар; или
 - (в) касается любого шара, стоящего вплотную к любому борту; или

(4) отражается от любого борта, а затем:

(а) пересекает центральную линию; или

(б) перекатывает через нее любой шар.

Если ни одно из указанных условий не выполнено, то налагается штраф.

Примечания:

1. Все элементарные игровые события (соударения шаров, отражения от бортов, пересечения центральной линии стола и т.д.) должны происходить только в указанной выше последовательности. В противном случае - штраф.

2. Если биток бьет по прицельному шару, стоящему вплотную к борту, а этот прицельный шар в свою очередь воздействует на биток и доводит его до другого борта или перекатывает через центральную линию, то удар считается безусловно. Если же двух отдельных соударений не было, то завершившийся подобным образом удар считается правильным лишь при условии, если игрок до удара предупредил судью о том, что прицельный шар касается борта. В противном случае - штраф.

3. Шар пересекает центральную линию только в том случае, если центральную линию пересекает центр шара.

Если до удара центр шара был расположен в точности на центральной линии, то его смещение в ту или другую половину стола нельзя рассматривать как "пересечение центральной линии".

4. Если один из шаров отражается от губы средней лузы и возвращается на свою половину игровой поверхности стола, то его центр, по меньшей мере один раз пересек центральную линию. правильным, если имело место два отдельных соударения - "биток - прицельный шар" и "прицельный шар -биток".

21. Штрафной и премиальный удар с руки из дома

21.1. При игре в "Комбинированную пирамиду" удар с руки из дома производится и в других, оговоренных правилами случаях. Он может быть как штрафным (при неправильном сыгрывании битка в лузу или при выскакивании битка за борт), так и премиальным (при правильном сыгрывании битка в лузу). При этом введение битка в игру производится в соответствии с п.11.

21.2. Забивать в лузу можно любой шар после соударения битка с любым, расположенным вне дома прицельным шаром. Если все прицельные шары расположены в доме, то удар производится с противоположной стороны стола, которая в этом случае служит временным домом, ограниченным задней линией.

21.3. Штрафной и премиальный удар с руки из дома должны удовлетворять всем требования п.20.

22. Правильно и неправильно забитые шары

22.1. Шар считается правильно забитым (сыгранным), если он упал в лузу в результате правильного удара.

22.2. Все правильно забитые шары вынимаются из луз и размещаются на специальной полке. (Каждому из игроков отводится отдельная полка.)

22.3. Если с момента начала удара и до момента его завершения (см. п. 14), было нарушено хотя бы одно из положений настоящих Правил, то все шары, упавшие в лузы в результате этого удара, считаются неправильно забитыми.

Если нарушение произошло после завершения удара (см. п. 14), налагается штраф. Однако шар, упавший в лузу в результате завершившегося удара, счита-

ется забитым правильно.

Примечание: Если нарушение правил игры произошло после завершения партии (то есть после завершения последнего удара, в результате которого был правильно забит последний шар в партии), штраф не налагается и результат партии не пересматривается.

22.4. Все неправильно забитые шары не засчитываются и выставляются.

22.5. Шар, выскочивший из лузы на игровую поверхность стола, считается не забитым и остается в игре. Штраф при этом не налагается.

23. Шар на краю лузы

23.1. Если зависший над лузой шар самопроизвольно падает в лузу, без соударения с другим шаром и если это не повлияло на конечный результат начавшегося удара, то его восстанавливают на прежнее место и игра продолжается.

23.2. Если же зависший над лузой шар самопроизвольно падает в лузу, без соударения с другим шаром, и если это повлияло на конечный результат начавшегося удара (то есть в том случае, если самопроизвольно упавший в лузу шар был бы неизбежно задет одним из приведенных в движение шаров), то все шары устанавливаются с максимально возможной точностью на свои прежние позиции и удар повторяется.

23.3. Если движущийся шар приостанавливается на краю лузы в положении не устойчивого равновесия, а затем падает в лузу, то он считается упавшим в лузу вследствие произведенного удара.

24. Выскочивший шар

24.1. Шар считается выскочившим за борт, если после завершения удара он остановился вне игровой поверхности стола (на борту, на полу и т.п.).

24.2. Шар не считается выскочившим, если он, ударившись о верхнюю часть упругого борта или поручня, самостоятельно возвращается на игровую поверхность, не задев при этом какой-либо иной объект, не являющийся стационарной принадлежностью бильярдного стола.

Если же шар задевает какой-либо предмет, не являющийся принадлежностью стола, например, осветительный прибор, мел на борту или поручне и т. п., то он считается выскочившим, даже если он после этого самостоятельно возвращается на игровую поверхность.

24.3. Если любой шар (биток или прицельный шар) выскакивает за борт, налагается штраф.

24.4. Все выскочившие шары выставляются после завершения удара.

25. Выставление шаров

25.1. Все неправильно забитые и выскочившие за борт шары выставляются после завершения удара и до начала следующего.

25.2. Единичный шар выставляется на заднюю отметку.

Если выставляется несколько шаров, то их устанавливают в произвольном порядке на линии выставления шаров от задней отметки к заднему борту как можно ближе, но не вплотную друг к другу.

Если же какие-либо шары, расположенные вблизи или непосредственно на линии выставления шаров, мешают процессу выставления, то выставляемые шары располагают на линии выставления шаров как можно ближе к задней отметке и как можно ближе, но не вплотную к мешающим шарам.

В случае, если для выставляемых шаров не хватает места между задней отметкой и задним бортом, то шары выставляют на продолжении линии выставления шаров (между задней отметкой и центром игровой поверхности стола) как можно ближе к задней отметке.

25.3. При игре в "Свободную пирамиду" любой выставленный шар может быть выбран играющим в качестве битка или прицельного шара, а при игре в "Комбинированную пирамиду", "Динамичную пирамиду" в качестве прицельного шара.

26. Замедленная игра

Если игрок своей замедленной игрой затягивает ход соревнований или партии, то судья после соответствующего предупреждения может ввести для обоих игроков сорокапятисекундное ограничение времени на подготовку ударов. Судья контролирует время с помощью секундомера и за 10 секунд до истечения отпущенного времени должен сделать соответствующее объявление игроку. Если игрок не укладывается в установленные временные рамки, налагается штраф. Контрольный секундомер включается сразу после завершения удара (см. п. 14). Каждый игрок один раз за партию имеет право на двукратное продление временного ограничения. Если счет в матче равный и игрокам осталось сыграть лишь одну (контровую) партию, то каждый игрок имеет право на два продления в этой партии. Игрок должен своевременно объявить о продлении и убедиться в том, что судья уведомлен об этом.

27. Вмешательство постороннего

Если во время игры шары приходят в движение вследствие вмешательства постороннего лица (непосредственно или путем какого-либо воздействия на игрока, выполняющего удар), то их возвращают на исходные позиции и игра продолжается. При этом штраф не налагается.

Это правило применяется также и при возникновении чрезвычайных ситуаций (землетрясение, ураган, падение осветительного прибора, внезапное отключение света и т.п.)

Если восстановить положение шаров не представляется возможным, то цветной шар устанавливают в доме (если цветной шар вышел из игры, то его возвращают в игру взамен любого из оставшихся на столе белых шаров), все оставшиеся на столе белые шары устанавливают в форме пирамиды (или неполной пирамиды) с вершиной на задней отметке, право последующего удара определяется розыгрышем и игра продолжается по правилу начального удара (см. п. 12). Счет сохраняется таким, каким он был к тому моменту, когда партия была прервана.

Примечание: При установке неполной пирамиды следует руководствоваться правилами, изложенными в п.8.

28. Вмешательство в игру соперника

Если игрок, завершивший свой игровой подход, наносит удар вне очереди или же смещает (касается) любого шара во время игры соперника, то это рассматривается как вмешательство в игру и влечет за собой штраф.

Актуальность программы: заключается в создании условий для развития личности молодых людей и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения и самореализации личности, для здорового образа жизни посредством бильярда.

Физкультура и спорт является главной составляющей здорового образа жизни. Привлечение молодёжи к спорту и здоровому образу жизни – это самая главная задача. Бильярд развивает физические данные: координацию, внимание, концентрацию, воспитывает волю, твердость характера, целеустремленность, уверенность в себе, психологическую устойчивость и выдержку, умение общаться друг с другом.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «пирамида» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее - ФССП) разработанного в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Бильярдный спорт»:

| | | | | | | |
|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 062 | 000 | 2 | 5 | 1 | 1 | Я |
|-----|-----|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| динамичная пирамида | 062 | 009 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комбинированная пирамида | 062 | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| русская пирамида | 062 | 003 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| свободная пирамида | 062 | 001 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| пирамида – командные соревнования | 062 | 012 | 2 | 8 | 1 | 1 | Г |

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 10 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 |

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей бильярдистов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств обучающихся.

Программа по бильярдному спорту для спортивных учреждений рассчитана на четыре основных этапа:

- 3 года обучения этап начальной подготовки (НП);
- 5 лет обучения на тренировочном этапе спортивной специализации (ТГ);
- без ограничения обучения на этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ);
- без ограничения на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ);

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, является основным документом при организации тренировочной и воспитательной работы в отделениях бильярдного спорта.

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

Этап начальной подготовки

Основная цель занятий групп начальной подготовки - привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры спортивной направленности бильярдным спортом. Возраст занимающихся 9-10 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи: отбор способных к занятиям бильярдным спортом детей; формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям бильярдным спортом; оптималь-

ное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное); обучение основным правилам техники игры и тактическим действиям; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бильярдного спорта; воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

Тренировочный этап подготовки

Основная цель - направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата. Возраст занимающихся 10-12 лет.

Задачи: повышение уровня физической, функциональной и специальной подготовки; развитие общих и специальных физических качеств; овладение техническими ударами и свойствами бильярдного стола; углубленная отработка технических приемов, составляющих основу тактических действий (кладка шаров с выходом, отыгрыши); совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена с учетом вида бильярдных игр; изучение правил соревнований по видам бильярдной игры.

Этап спортивного совершенствования мастерства - оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся без ограничения. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива Кандидат в мастера спорта.

Спортсмены высокого класса систематически принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов - это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны почувствовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Задачи: оптимальное развитие специальных физических качеств; совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и психологической устойчивости к сбивающим факторам; отработка тактических действий с целью продолжения игры до завершения партии, встречи; выработка устойчивости к повышенным тренировочным нагрузкам; достижение спортивных результатов, характерных для зоны выполнения нормативов КМС и МС;

приобретение соревновательного опыта; ведение дневника самоконтроля.

Этап высшего спортивного мастерства - достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся без ограничения. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива Мастера спорта России.

Задачи: оптимальное развитие специальных физических качеств; повышение индивидуального уровня технической и тактической подготовок, устойчивости соревновательных действий на фоне высокой точности и стабильности; развитие интеллектуальных качеств; совершенствование морально-волевых качеств; повышение базовых знаний практического характера, приобретение опыта на всероссийских и международных соревнованиях; набор индивидуального рейтинга, дающего право претендовать на включение в состав сборной команды России; выполнение норматива Мастер спорта международного класса; проведение показательных тренировок, мастер-классов с юными бильярдистами.

Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по бильярдному спорту. Предназначена для организации и планирования учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

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

Разница в возрасте детей этапа начальной подготовки не должна превышать два года. На учебно-тренировочном этапе возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.

Возможны совмещения тренировочного этапа первого и второго годов обучения; третьего и пятого годов обучения; этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера.

В часовую нагрузку входит все рабочее время, поведённое с воспитанником на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные, а так же онлайн технологии;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с обучающимися осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, включенными в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и муниципальных образований, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | – | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | – | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия | – | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | – | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | – | – | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | – | – | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | – | – |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | – | До 60 суток | | |

Соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными. **Основные** соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. **Отборочные** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. **Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, определяются в установленном порядке с требованиями ФССП и Всероссийской Федерацией бильярдного спорта.

Объем соревновательной деятельности в соответствии с требованиями
ФССП

| ВИДЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ | ЭТАПЫ И ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ | | | | | |
|------------------------------|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| КОНТРОЛЬНЫЕ | - | 1 (БУ) первенство города (МБ) | 2 (БУ) | 3 (БУ) первенство города | 4 (БУ) | 4 (БУ) |
| ОТБОРОЧНЫЕ | - | - | 1 (БУ) первенство города (МБ) | 2 (БУ) первенство субъекта ФО (МБ/РБ) | 2 (БУ) чемпионат субъекта ФО (РБ) | 3 (БУ) чемпионат субъекта ФО (РБ) |
| ОСНОВНЫЕ | - | 1 (МБ) первенство субъекта | 1(МБ) первенство субъекта | 1(МБ) первенство ФО, ПР | 2 (МБ/РБ) ЧР, международные (РБ) | 3 (МБ/РБ) ЧР, ЧМ, КМ (ФБ), международные (РБ) |
| ИТОГО: | - | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и Всероссийской Федерацией бильярдного спорта;

– соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение **общероссийских антидопинговых правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложение)

План по этапам спортивной подготовки и предметным областям (осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально, если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 52 тренировочные недели и включает время на самостоятельную подготовку, которая составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения спортивных мероприятий (спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;
2. учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективный, определяющий сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодный, позволяющий составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях;
 - ежемесячное по проведению учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные мероприятия.

Общее количество соревнований не превышает норматива, установленного ФССП. Распределение наименований соревнований на основе их классификации с учётом ЕКП соответствующего уровня осуществляется на каждый год обучения по каждому этапу в соответствии с оперативным планированием/рабочей документацией тренера.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая | 43-49 | 30-36 | 22-27 | 13-15 | 10-15 | 10-15 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | подготовка (%) | | | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20-29 | 25-30 | 26-30 | 27-34 | 24-30 | 23-26 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | – | 1-3 | 5-8 | 8-10 | 15-18 | 17-24 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 23-29 | 30-37 | 32-39 | 33-39 | 30-35 | 28-33 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-5 | 4-6 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | – | – | 1-3 | 3-5 | 4-5 | 5-8 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 5-7 | 7-8 |

2.5. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физического здоровья человека с высоким уровнем физической культуры, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения | В течение года |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| | | к решениям спортивных судей; | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | | |

2.6. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, к которым относят:

- наличие запрещенных субстанций, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
|---|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | «Ценности спорта»/ онлайн-курс | январь-февраль |
| | «Ценности спорта. Честная игра»/ семинар | в течение года |
| | «Всероссийский антидопинговый диктант»/ антидопинговый диктант | по назначению |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | «Антидопинг»/ онлайн-курс | январь-февраль |
| | «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»/ онлайн-семинар | апрель |
| | "Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»/ семинар | в течение года |
| | Всероссийский антидопинговый диктант/ антидопинговый диктант | по назначению |
| Этапы совершенствования спортивного ма- | «Антидопинг»/ онлайн-курс | январь-февраль |
| | «Обработка результатов в случае возможного | апрель |

| | | |
|---|---|---------------|
| стерства и высшего спортивного мастерства | нарушения антидопинговых правил»/ онлайн-семинар | |
| | "Всероссийский антидопинговый диктант"/ антидопинговый диктант | по назначению |

2.7. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|---------------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил видам спорта, умение решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с тренировочных занятий со спортсменами этапа начальной подготовки, оказывать помощь тренеру- |

| | | | |
|--|-----------------------|----------------|---|
| | | | преподавателю на соревнованиях |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Участие в судействе спортивных мероприятий, умение составлять положение о проведении спортивного мероприятия, стремление к получению квалификационных судейских категорий спортивного судьи |

2.8. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные и периодические медицинские осмотры; этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной с установленной первой и второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации в соответствии с приказом Минздрава России. (п.36 Приказа №1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа №1144н)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| № п/п | Название | Этап подготовки | | | |
|-------|-------------|---------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| | | часы | | | |
| | | 1-3 | 2-4 | 4-6 | 5-10 ч. |
| 1 | углублённые | предоставление | один раз в | один раз в шесть | один раз в |

| | медицинские осмотры | медицинской справки | двенадцать месяцев | месяцев | шесть месяцев |
|---|--|---------------------|--------------------|---------|---------------|
| 2 | санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований | + | + | + | + |
| 3 | медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы | + | + | + | + |
| 4 | контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников | + | + | + | + |

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бильярдный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бильярдный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бильярдный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бильярдный спорт»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа №634)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|----------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,9 | 12,4 | 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 10,0 | 10,4 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|----------|-----|----------|-----|
| | высокой перекладине | раз | 2 | – | 3 | – |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | – | 7 | – | 9 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 125 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | | 7 | |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 15 | 10 | 15 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 2 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бильярдный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | – |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | – | 9 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 150 | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег 2 км с высокого старта | – | без учета времени | |
| 2.2. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.3. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрям- | количество раз | не менее | |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| | ленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | 3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бильярдный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|-------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,9 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | – |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | – | 11 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег 3 км с высокого старта | – | без учета времени | |
| 2.2. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| | | | 12 | |
| 2.3. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | 25 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бильярдный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|----------------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|----------------|-------------------|-------------------|
| | | | 8,0 | 9,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | – |
| 1.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | – | 11 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 10 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег 100 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 13,8 | 16,3 |
| 2.2. | Бег 5 км с высокого старта | – | без учета времени | – |
| 2.3. | Бег 3 км с высокого старта | – | – | без учета времени |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| | | | 13 | |
| 2.5. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта «бильярдный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и методические подходы к организации и проведению тренировки:

Этап начальной подготовки:

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.

Учебно-тренировочный этап:

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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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 совершенствования спортивного мастерства:

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.

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса:

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятель-

ности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Теоретическая подготовка:

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

Теоретические сведения доводятся в форме бесед, лекций, чтении специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объём составляет 5-12 % в соотношении объёмов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

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

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие бильярдного лексикона, названий и понятий, явлений бильярдной игры, для облегчения обучения занимающихся бильярдным спортом в план теоретической подготовки включено изучение бильярдной терминологии.

Примерный учебный план по теоретической подготовке приводится в таблице и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы.

Психологическая подготовка:

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

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

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

Главная цель психологической подготовки бильярдистов – поддержание высокой мотивации для занятий бильярдным спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и

психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

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

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

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

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет спортсмена находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый спортсмен подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

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

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

состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

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

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

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

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

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

Воспитательная работа:

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний,

понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

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

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

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

Врачебный контроль:

Врачебный контроль – обязательное условие занятий бильярдным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям бильярдом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся бильярдным спортом, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения.

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

На этапах начальной подготовки принимаются подростки с учетом минимального возраста зачисления в спортивные школы, желающие заниматься бильярдным спортом и не имеющим медицинских противопоказаний.

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

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

медицинского обследования.

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

Контроль тренировочной деятельности:

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

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

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

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

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

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

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

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

Контроль уровня подготовленности спортсмена осуществляется по следующим разделам:

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

В процессе контроля физической подготовленности спортсменов используются тесты двух групп:

- неспецифические - при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре с соревновательными упражнениями, результаты в этих достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических средств и способностей бильярдиста;
- специфические - предусматривающие выполнения упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательных упражнений.

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

Контроль технической подготовленности и координационных способностей.

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

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от бильярдиста быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

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

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия:

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

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

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

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, тренировочным мероприятиям, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании.

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

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

Инструкторская и судейская практика:

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации тренировочных мероприятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировках и соревнованиях.

Целесообразно начинать на тренировочных этапах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах подготовки.

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях муниципального и окружного уровня.

Требования к технике безопасности:

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении тренировочных и спортивных мероприятий. Тренер должен соблюдать нормы, установленные Санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Профилактика травматизма - основное направление техники безопасности на тренировочных занятиях по физической культуре и спорту. Она обеспечивается в соответствии с принципом ответственности тренера за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;
- дозированность физических нагрузок;
- врачебный контроль и медицинское обслуживание тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- периодические медицинские обследования спортсменов;
- обязательное присутствие тренера в течение занятия;
- недопустимость приема запрещенных препаратов WADA;
- не допущение явлений перетренировок и перенапряжений;
- укрепление соответствующих мышечных групп;
- гармоничное развитие двигательных способностей;
- своевременный инструктаж занимающихся;
- рациональная организация и методика тренировочного процесса в спорте;
- исправность инвентаря и оборудования;
- четкое выполнение инструкции по технике безопасности на тренировках;
- допуск к тестированию и соревнованиям только с разрешения спортивного врача.

Системы контроля и зачетные требования:

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения спортивной программы проводится два раза в течение спортивного сезона:

- декабрь - январь (контрольные испытания)
- май (контрольно-переводные нормативы)

Итоговая аттестация проводится один раз для конкретного занимающегося по окончании спортивной программы на тренировочном этапе и/или этапе совершенствования спортивного мастерства в течение мая текущего года.

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

- оценка индивидуального прогресса занимающегося по основным показателям оценки результата освоения всех разделов программы, осуществляемая в форме контрольных (контрольно-переводных) нормативов и демонстрации портфолио в зависимости от перспективы дальнейшего выбора образовательной траектории занимающегося, желания родителей (законных представителей) и по представлению педагогического совета.

Формы итоговой аттестации:

- демонстрация занимающимся своих достижений за период освоения программы, а также в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

| | | | | |
|---|---|-------------------|-----------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | $\approx 600/960$ | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | $\approx 70/107$ | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | $\approx 70/107$ | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | $\approx 70/107$ | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | $\approx 70/107$ | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | $\approx 70/107$ | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | $\approx 70/107$ | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | $\approx 60/106$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | $\approx 60/106$ | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | $\approx 60/106$ | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | культуры в обществе. Состояние современного спорта | | | связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации лично- |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | | | | сти. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт» основаны на особенностях вида спорта «бильярдный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бильярдный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бильярдный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бильярдный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям (п.12 главы IV ФССП по виду спорта «бильярдный спорт»).

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (п.15 главы VI ФССП по виду спорта «бильярдный спорт»).

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала (№ 50 бильярдный зал);
- наличие тренажерного зала (№ 14 тренажерный зал (спортзал));

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой(таблица №1);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Кий длинный | штук | 1 |
| 2. | Кий стандартный | штук | 10 |
| 3. | Кий детский | штук | 5 |
| 4. | Мел | штук | 50 |
| 5. | Наклейки для кия | штук | 50 |
| 6. | Полка для киев («киевница») | штук | 5 |
| 7. | Подставка под кий («машинка высокая») | штук | 5 |
| 8. | Подставка под кий низкая («машинка низкая») | штук | 5 |
| 9. | Древко для подставки под кий | штук | 11 |
| 10. | Полка для шаров | штук | 5 |
| 11. | Светильник для освещения бильярдного стола | штук | 5 |

| | | | |
|-----|----------------------------|----------|---|
| 12. | Стол бильярдный | штук | 5 |
| 13. | Лоток для бильярдных шаров | штук | 5 |
| 14. | Треугольник | штук | 5 |
| 15. | Шары бильярдные | комплект | 5 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. | Чехол для кия стандартный | штук | 10 |
| 2. | Чехол для бильярдного стола | штук | 5 |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------|--|------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подго- товки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спор- тивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) |
| 1. | Кий стандартный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2. | Мел | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной под- готовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной спе- циализации) | | Этап совершенствова- ния спортивного ма- стерства | | Этап высшего спор- тивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) | количество | срок эксплуата- ции (лет) |
| 1. | Брюки классические | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Рубашка классическая | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Рубашка-поло | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Туфли классические | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Жилет классический | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 6. | Чехол для кия стандартный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бильярдный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п.24 Приказа № 999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Министерство спорта Российской Федерации
Управление физической культуры и спорта
Администрации города
Федерация бильярдного спорта России
ОО «ФБС ХМАО-Югры»
МАУ ДО СШОР «Олимп»

minsport.gov.ru
sport@admsurgut.ru

fbsrf.ru
iso-group.ru
olimp86.ru

