МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.ЕРЕМЕНКО»

Рассмотрено и согласовано
на заседании тренерского совета
Протокол № 3 от 02.09.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАУ «СШ имени К. Еременко»
№ 60 от 04.09.2020 г.

_____ С.П. Сидорчук

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БИЛЬЯРДНОМУ СПОРТУ

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ»,
УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНСПОРТ РОССИИ)
от 20.08.2019 г. № 669

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствование спортивного мастерства – без ограничения

г. Новый Уренгой
2020 г.

Оглавление

1.	**Пояснительная записка**
1.1.	Характеристика вида спорта бильярдный спорт и его особенности;
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса в бильярдном спорте;
1.3	Структура системы многолетней подготовки в бильярдном спорте.
2.	**Нормативная часть**
2.1.	Задачи деятельности МАУ «СШ имени К. Еременко», осуществляющих спортивную подготовку по бильярдному спорту;
2.2.	Структура тренировочного процесса;
2.3.	Основные требования по видам подготовки
2.4	Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку;
2.5.	Перечень тренировочных мероприятий;
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению;
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
2.8.	Продолжительность этапов спортивной подготовки;
2.9.	Требования к объему тренировочного процесса;
2.10.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
2.11.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
2.12.	Структура годичного цикла;
2.13.	Режимы тренировочной работы;
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки;
2.15.	Предельный объем соревновательной деятельности;
2.16.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.
3.	**Методическая часть**
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки;
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
3.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов;
3.5.	Программный материал для проведения тренировочных занятий;
3.6.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
3.7.	Планы восстановительных мероприятий;
3.8.	Планы инструкторской и судейской практики.
4.	**Система контроля и зачетные требования**
4.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
4.2.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы;
4.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической,

	специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки.
5.	**Перечень информационного обеспечения**
5.1.	Список литературных источников;
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств;
5.3.	Перечень «Интернет» ресурсов.
6.	**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании федерального стандарта по виду спорта «бильярдный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 20.08.2019 г. № 669 и предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, оказания методической помощи тренерам, работающим с юными бильярдистами в МАУ «СШ имени К. Еременко».

Настоящая программа разработана с целью организации спортивной подготовки в МАУ «СШ имени К. Еременко» и направленна на реализацию, как в полном объеме (от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства), так и частично, только на этапах, означенных в МАУ «СШ имени К. Еременко» на конкретный период. В случае частичной реализации программы (только на определенных этапах) зачисление на этапы подготовки осуществляется на общих основаниях: при условии выполнения всех требований для зачисления на этап спортивной подготовки. Зачисление на этапы тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства предполагает наличие у претендентов предварительной подготовки по виду спорта бильярдный спорт (занятия видом спорта на базе других спортивных учреждений либо самостоятельную подготовку). Уровень подготовки претендентов оценивается в ходе выполнения обязательной технической программы. Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по бильярдному спорту. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, всесторонней физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения. Учебный материал в программе излагается для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса. Материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей бильярдистов. Даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся. Наличие и состояние соответствующей спортивной базы, насыщенность календаря спортивно-массовых мероприятий могут вносить незначительную корректировку в рекомендуемую программу.

1.1. Характеристика вида спорта бильярдный спорт и его особенности

Бильярдный спорт – собирательное название нескольких разновидностей игры на бильярде. Характерной особенностью всех бильярдных игр является передвижение шаров по поверхности, с помощью передачи им ускорения кием через направляющий удар в продольном направлении его стержня.

Дисциплины бильярдного спорта:
- «Свободная пирамида»
- «Комбинированная пирамида»
- «Динамичная пирамида»
- «Русская пирамида»

«Пирамида» – разновидность лузного бильярда, со своими правилами игры и особыми требованиями к оборудованию.

Основные характерные особенности:

Относительно крупные шары, незначительно уступающие по размерам створу лузы (диаметр шара 68—68,5 мм., вес около 285 г.) ширина створа угловой лузы 72—73 мм, средней лузы 82—83 мм), все шары одного цвета с номерами от 1 до 15, биток желтый (реже допускается темно-красный). Шары для игры в бильярд делают из фенолоальдегидной смолы. Столы бывают разного размера (12, 11, 10, 9 и 8- футовые), покрыты зеленым сукном. На официальных соревнованиях используют столы только 12 футов. На сукне нанесена разметка: срединная отметка, через которую проходит серединная линия (параллельно коротким бортам стола), делящая стол на переднюю и заднюю части. Передняя отметка (посередине передней части) и задняя отметка (посередине задней части). Через переднюю отметку (параллельно короткому борту) проведена линия дома (домом называют пространство от короткого борта до линии дома). От задней отметки к середине заднего короткого борта проведена линия выставления шаров.

На официальных соревнованиях играют на 12-футовых столах. Оборудование для игры и помещения для соревнований должны строго соответствовать официальным требованиям, утверждаемым Международной Конфедерацией пирамиды. В этих требованиях установлены многие параметры: от упругости резины, используемой для обкладки бортов, до рекомендуемых сукна и шаров, от количества ламп над игровым столом, до температуры и влажности в помещении для соревнований.

Размеры бильярдных столов

Стол	Игровое поле	Габариты стола
12-футовый	(3550 мм х 1775 мм)	(3840 мм х 2060 мм)
10-футовый	(2950 мм х 1470 мм)	(3240 мм х 1750 мм)
9-футовый	(2540 мм х 1270 мм)	(2830 мм х 1560 мм)
8-футовый	(2240 мм х 1120 мм)	(2530 мм х 1410 мм)

1.2. Специфика организации тренировочного процесса в бильярдном спорте

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с программой и проводится круглый год. Его системообразующим стержнем является направленность на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренировочный процесс, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных состязаниях.

Начало тренировочного года 1 января, окончание 31 декабря. Распределение нагрузки в течение года может корректироваться специалистом, осуществляющим непосредственную работу со спортсменами в соответствии с календарём спортивных мероприятий конкретного календарного года, в рамках объёмов предусмотренных программой. Расписание занятий устанавливается администрацией по представлению тренера в целях установления оптимального режима нагрузок и отдыха спортсменов, а также координации спортивного режима и режима занятости занимающихся в общеобразовательных учреждениях.

Для подготовки к спортивным соревнованиям, активного отдыха и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности занятий в течение года, а так же для обеспечения индивидуального подхода к объему тренировочных нагрузок тренер может назначать спортсменам задания для самостоятельной работы.

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

С учетом специфики вида спорта бильярдный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бильярдный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бильярдный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренеров осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным порядком.

1.3. Структура системы многолетней подготовки в бильярдном спорте

Многолетний процесс подготовки по бильярдному спорту от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств,

методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка – весь комплекс тренировочных и соревновательных мероприятий, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Этапы спортивной подготовки – логически завершенные последовательные части подготовки:
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего мастерства.

При этом на этапе начальной подготовки – результатом освоения программы является:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бильярдный спорт.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года (группы НП-1, НП-2, НП-3), носит ознакомительно-оздоровительный характер. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 9 лет, не имеющие предварительной подготовки в виде спорта на конкурсной основе при условии выполнения требований по общей физической подготовке. При досрочном освоении программы спортсмены могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

На этапе тренировочном (спортивной специализации) – результатом освоения программы является:
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бильярдный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе спортсмены получают основные знания и навыки по бильярдному спорту; тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства; спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы спортивных разрядов. Этап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от ТГ-1 до ТГ- 5).

Этап совершенствования спортивного мастерства – результатом освоения программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Срок подготовки спортсмена на этапе подготовки не ограничен. На этот этап зачисляются спортсмены, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта; обычно это лица, избравшие деятельность в области спорта в качестве профессиональной, нацеленные на поступление (или поступившие) в спортивные ВУЗы. Подготовка на данном этапе имеет цель дальнейшего совершенствования спортивных навыков, выступления в крупных соревнованиях Всероссийского и Международного уровня, членство в сборной команде страны по избранному виду спорта.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, в т.ч. оснащение современным оборудованием, инвентарем, средствами восстановления, медицинского обеспечения.

На этапе высшего спортивного мастерства – результатом освоения программы является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и Международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными задачами реализации Программы являются:

- гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья занимающихся;
- подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых спортсменов, патриотов своей Родины;
- постоянное, неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском контроле;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

В зависимости от государственного задания, настоящая Программа может реализовываться полностью (по всем этапам подготовки) либо частично (этапы

выборочно). В любом случае зачисление на этапы подготовки осуществляется на конкурсной основе по итогам выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, а так же выполнения обязательной технической программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности МАУ «СШ имени К. Еременко», осуществляющую спортивную подготовку по бильярдному спорту

Целями деятельности Учреждения является:

- осуществление спортивной подготовки по программам спортивной подготовки, различных видов, уровней и направлений в соответствии с Уставом Учреждения;
- спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа и Российской Федерации;
- охрана и укрепление здоровья, отдых спортсменов;
- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда спортсменами;
- развитие у обучающихся способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- обеспечение (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) наличия:

  - тренировочного спортивного зала
  - Тренажерного зала
  - раздевалок, душевых
  - медицинского пункта

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Держатель для мела	штук	5
2.	Кий длинный	штук	1
3.	Кий стандартный	штук	15
4.	Мел	штук	50
5.	Наклейки для кия	штук	50
6.	Подставка под кий ("киевница")	штук	5
7.	Подставка под кий высокая ("машинка")	штук	5
8.	Подставка под кий длинная ("машинка")	штук	2
9.	Подставка под кий низкая ("машинка")	штук	5
10.	Полка для шаров	штук	5
11.	Светильник с шестью плафонами	штук	5
12.	Стол бильярдный	штук	5
13.	Треугольник	штук	5
14.	Чехол для кия стандартный	штук	15
15.	Шары бильярдные	комплект	5

Таблица № 1.1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**		**Этап высшего спортивного мастерства**	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Держатель для мела	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кий стандартный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3.	Мел	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
4.	Чехол для кия стандартный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**		**Этап высшего спортивного мастерства**	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Галстук-бабочка	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Жилетка для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	3	1	3
3.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатка для игры в бильярд	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

2.2. Структура тренировочного процесса

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие:

- Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон, отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

1) Порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, технической, тактической подготовки);

2) Необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

3) Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Различают: микроструктуру - структура 1 тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например недельного), мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца), макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе методических положений:

1) Единая педагогическая система - преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2) Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3) Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетней тренировки.

4) Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, с годами увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес объема общей подготовки.

5) Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных

нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.
6) Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.
7) Одновременное воспитание физических качеств, спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.
Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа:
- Предварительная подготовка;
- Начальная спортивная специализация;
- Углубленная специализация в избранном виде спорта;
- Спортивное совершенствование.
Этап предварительной подготовки:
1) Освоение знаний.
2) Формирование основного фонда ДУ и ДН из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование.
3) Содействие гармоничному формированию растущего организма, всестороннему развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).
Этап начальной спортивной специализации задачи:
1) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.
2) Развитие технических, физических качеств и формирование двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений. Увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки, хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Соблюдение меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма. Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в «свернутом виде».

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта:

Завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Приобретается ярко выраженная специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствует соревновательным упражнениям. Основная задача – обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развивать те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства.

Этап спортивного совершенствования: (благоприятный возраст для достижения высоких спортивных результатов).

Главная задача – подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

2.3. Основные требования по видам подготовки

Медицинские требования

К прохождению спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта бильярдный спорт. Начиная с тренировочного этапа, спортсмены проходят углубленные медицинские осмотры. Тренерский состав обеспечивает контроль, за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями, указанными в Таблице № 1 настоящей Программы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены по возрастному критерию.

Психофизические требования

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с

одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Спортсмен достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства достаточно высок, если он может управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции. Это особенное психофизическое состояние спортсмена, когда соревновательное волнение слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий, когда спортсмен тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе выступления и соответственно корректирует свои действия. Психофизические состояния, которые возникают у спортсменов в спортивной деятельности:

Монотония – означает однообразие. Она сопровождается чувством скуки, падением интереса к выполняемой работе. Различают три формы монотонии:

1) Неуверенность: Феномен «уверенность-неуверенность» характеризует процесс оценки ситуации, т. е. связан с информативной сферой психической деятельности, а не с эмоциональной. Причиной неуверенности являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи, недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха, а также неуспеха; борьба мотивов, например, хотения и долженствования. Неуверенность возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями. Такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью.

2) Утомление: Состояние утомления возникает при длительной и интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать необходимую интенсивность и качество работы. Одно из первых признаков утомления – это чувство усталости, которое затем сменяется чувством бессилия, понижение уверенности в собственных силах и возможности довести начатое дело до конца. Ухудшается внимание.

3) Переутомление: Очень негативное по последствиям состояние, требующее незамедлительного отдыха и восстановления сил. Страх. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха. Различается три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма – астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи. Вторая форма – паника. Третья форма – боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Поведение человека при различных формах страха различно. В сложных ситуациях влияние страха будет зависеть от характера доминирующей привычки, возникающей в данной ситуации. Тревожность. Тревожность может возникать как в тренировочной деятельности, так и в предсоревновательной. Оно сопровождается: расстройством кожно-гармонических реакций, нарушением дыхательного цикла, замедленными двигательными действиями. Изучить состояния, возникающие у спортсменов в период тренировочной деятельности, можно с

помощью наблюдения, анкеты и шкалирования. Влияние способностей и телосложения на результативность по виду спорта бильярдный спорт определены в (Таблице № 3).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Таблица № 3

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 4

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			11,9	12,4
2.	Бег 1 км с высокого старта	мин, с	не более	
			6,10	6,30
3.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	9,9
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
5.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
6.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
7.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	-

8.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	7
9.	И.П. - 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 И.П.	количество раз	не менее	
			15	10
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			2	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица № 5

N п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			Юноши	**Девушки**
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			10,8	11,2
2.	Бег 3 км с высокого старта	-	без учета времени	
3.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,2	9,5
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			150	140
5.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	
6.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			13	7
7.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			3	-
8.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	9
9.	И.П. - 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 И.П.	количество раз	не менее	
			25	20
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			3	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 6

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,7	9,6
2.	Бег 3 км с высокого старта	-	без учета времени	
3.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более	
			7,9	8,2
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	165
5.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12	
6.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			28	14
7.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	-
8.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	17
9.	И.П. - 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 И.П.	количество раз	не менее	
			30	25
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица № 7

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	не более	
			13,8	16,3
2.	Бег 5 км с высокого старта	-	без учета времени	-
3.	Бег 3 км с высокого старта	-	-	без учета времени

4.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
6.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			13	
7.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			36	15
8.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
9.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
10.	И.П. - 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 И.П.	количество раз	не менее	
			35	30
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			7	
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица № 8

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам кубкам, первенствам России	-	14	18	21	

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	до 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	образовательные учреждения среднего профессиональн ого образования, осуществляющи е деятельность в области физической культуры и спорта				

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности МАУ «СШ имени К. Еременко». Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой спортивной школе.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых МАУ «СШ имени К. Еременко»;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся

профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер, таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов:

- Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда, приносимого допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации;
- Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом;
- Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации спортивной школы к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.
- Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов. Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил, привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

• представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
• представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
• четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
• устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица № 9

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:
- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренеров осуществляется ежегодно. При комплектовании групп учитываются возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Количественный состав группы может формироваться из:
1. лиц, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за одним тренером;

2. лиц, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за разными тренерами;
3. лиц, зачисленных на разные этапы спортивной подготовки и закрепленных за одним или разными тренерами.

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица № 10

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	6	9	10	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	312	468	520	624

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 11

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	79 - 97	75 - 94	73 - 96	68 - 89	69 - 88	65 - 83
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	43 - 49	30 - 36	20 - 28	10 - 15	10 - 15	9 - 14
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 19	15 - 20	16 - 21	17 - 24	14 - 20	13 - 17
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 8	8 - 10	15 - 18	15 - 19
1.4.	Техническая подготовка (%)	23 - 29	30 - 38	32 - 39	33 - 40	30 - 35	28 - 33

2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3 - 5	4 - 6	3 - 5	3 - 5	2 - 4	2 - 4
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	3 - 5	4 - 6	5 - 8
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	2 - 3	2 - 3	3 - 4	5 - 7	7 - 8

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица № 12

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника соревнования по положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника по положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, правилам вида спорта бильярдный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.12. Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:
- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:
- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный – соответствует фазе приобретения спортивной формы.

Соревновательный – фазе ее стабилизации;

Переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых

мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Основная задача подготовительного периода: - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще-подготовительный и специально подготовительный. Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период

Основная задача соревновательного периода – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде, должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Варианты

структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Задача переходного периода – снять психологические и физические напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает. Типы и структура мезоциклов. Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов)

и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: - втягивающий; - базовый; - контрольно-подготовительный; - предсоревновательный; - соревновательный; - восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовительные средства. Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в

необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

2.13. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в МАУ «СШ имени К. Еременко проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта бильярдный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в бильярдном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой, структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе, которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически

применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №13

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

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности приведен в (Таблице № 12) согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт. Больший, предельный объем соревновательной деятельности может быть установлен индивидуально для спортсменов этапов СС и ВСМ согласно индивидуальным планам подготовки. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Кроме того, в план подготовки спортсменов этапов СС и ВСМ могут быть включены подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Индивидуальная подготовка предполагает работу по индивидуальным планам. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам является одной из основных форм осуществления спортивной подготовки на этапах СС и ВСМ. Индивидуальная подготовка может осуществляться в ходе общих тренировочных занятиях под руководством тренера, в форме индивидуальных занятий с тренером, в форме дополнительных занятий с другими привлеченными специалистами, а так же в форме самостоятельной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки постепенно возрастает в зависимости от года подготовки.

Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - согласно плану подготовки;
- спортсменами в праздничные дни;
- спортсменами во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальное планирование подготовки основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки. Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерии оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов (в измеряемых величинах). Важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах). План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности занимающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле

Таблица № 14

п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдением специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков тренировочных сборов 6	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков	В соответствии с направленностью этапов подготовки

	комплексных обследований	
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Задачами спортивного отбора являются:
- зачисление наиболее одаренных спортсменов в учреждение, на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, которые культивируются в МАУ «СШ имени К. Еременко»;
- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;
- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию;
- выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки Спортивный отбор - это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Спортивный отбор начинается в юном возрасте и завершается в сборных командах России.

Система спортивного отбора включает:
- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия определенным видом спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для комплектования групп тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) выявляются перспективные, в спортивном отношении спортсмены. Отбор проводится в течение последнего года спортивной подготовки в группах этапа начальной подготовки по следующей программе:
- оценка состояния здоровья;

- выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по годам спортивной подготовки, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе данного этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Для комплектования групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях, с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в учреждение. С целью поиска перспективных спортсменов, проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе краевых соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы совершенствования спортивного мастерства.

Отбор спортсменов на просмотровых тренировочных сборах осуществляется с учетом следующих показателей:
- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад по годам спортивной подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

Отбор кандидатов в основные составы спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора спортсменов учитываются следующие компоненты:
- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно-технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в спортивные сборные команды России служат участие в спортивных соревнованиях Всероссийского и Международного уровня. По итогам спортивных соревнований тренерским советом определяются спортсмены, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач подготовки.

Принципы, которые МАУ «СШ имени К. Еременко» обязана соблюдать при спортивном отборе при организации и проведении спортивного отбора:
- общая гласность (всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии спортивного отбора, сроки завершения спортивного отбора и сроки объявления решения);
- обеспечение равных возможностей для всех претендентов на зачисление в группы спортивной подготовки;
- честность, объективность и беспристрастность в отношении приема и оценки контрольных нормативов.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена, приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Количество соревнований в течение года зависит от календаря спортивных мероприятий, квалификации обучаемого и готовности его к предстоящему состязанию. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он в хорошей форме и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда. Соревновательные нагрузки являются составной частью общего объема тренировочных нагрузок и планируются ежегодно при разработке плана-графика часов, с учетом календаря соревнований. Конкретные значения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в нормативной части настоящей Программы.

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности

Эффективность работы тренера и успешное освоение тренировочных заданий учащимися будет повышаться, если занятия строятся с учетом особенностей возрастного и полового развития детей, стимулов и интересов. Дети 9 – 10 лет проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях этим возрастом обязательно должны присутствовать домашние задания, с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз, как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется общефизической подготовке и усвоению таких элементов

как бильярдная стойка, махи кием, удары в центр битка. В возрасте 11 – 13 лет значительно изменяются вес и рост, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление. Поэтому занятия по общей и специальной физической подготовке должны быть менее насыщенными. Тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. В этом возрасте необходимо сформировать удары по шару, кладку прицельных шаров, а также отдельные элементы технических и тактических приемов ведения бильярдной игры. В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам). В возрасте 14 – 17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.). С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств. В этом возрасте по специализации учащиеся должны овладеть всеми технико-тактическими приемами бильярдной игры. После 18 лет основные системы организма заканчивают свое формирование. Поэтому тренер может работать над развитием и укреплением различных физических качеств в соответствии с уровнем функциональной готовностью спортсменов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок значительно возрастает. Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(группы 1,2 года обучения начальной подготовки) На этапе начальной подготовки 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.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(тренировочные группы 1, 2 годов обучения) На данном этапе необходимо уделить особое внимание разносторонней общей физической и специальной физической подготовке с целью повышения функциональных возможностей бильярдистов, для расширения ими объёмов изучения и отработки новых технико-тактических приёмов и навыков. Увеличивается количество соревновательных стартов, поэтому годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов. Наряду 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.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(тренировочные группы 3, 4 годов обучения). Особое внимание на данном этапе необходимо уделить планированию и распределению нагрузки в подготовительный период. Продолжается совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности, больше внимания уделяется специальной физической подготовке. До тонкостей совершенствуется базовая техника удара по шару, применение основных и децентрированных ударов при различных игровых комбинациях. Больше внимания необходимо уделить выработке морально-волевой устойчивости к повышенным нагрузкам, в том числе на соревнованиях. Совершенствуется тактическая подготовка путём введения новых приёмов. Формируется всесторонняя техника с целью повышения возможности бильярдиста проявить базовую технику и тактику с

учётом индивидуальных особенностей. Теоретические знания тесно связываются со спортивной практикой и применяются в 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.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Задача этапа спортивного совершенствования – закрепить все технические и тактические приобретения на этапе углубленной специализации, поэтому и структура годичного цикла этих этапов сохраняется. Работа с бильярдистами строится на основе использования индивидуальных способностей для улучшения прогресса роста их мастерства, повышается роль теоретических знаний. Формируется роль активного сознания по использованию лучших технических и тактических элементов для достижения победы в игре, планируемого результата за период, исключение грубых технических и тактических ошибок. Проводится дальнейшее укрепление физических, морально-волевых и психологических способностей каждого спортсмена, создаются условия для воспитания игровой и соревновательной выносливости. Всё это должно быть направлено на максимальную реализацию приобретённых технических возможностей.

Основными направлениями данного этапа являются:

- расширение теоретических знаний по основам техники, тактики, позиционной игры для различных бильярдных игр;
- укрепление общей физической подготовки, значительное повышение специальной физической подготовленности, воспитание морально-волевых и повышение психических качеств, выносливости, ведение дневника самоконтроля;

- на основе техники, заложенной на этапе углубленной специализации, совершенствование индивидуальной техники ударов для прочного фундамента собственного стиля игры;
- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности;
- подготовка и участие в различных соревнованиях на принципах высшей формы 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.

Общие требования безопасности при занятиях бильярдным спортом: Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении тренировочных занятий по бильярдному спорту. С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время тренировочных занятий. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных санитарно-эпидемиологическим требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

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

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться, как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. На начальных этапах подготовки основу планирования составляет достижение конкретных показателей подготовленности спортсмена, наработка специальных навыков. Начиная с периода спортивной специализации тренировочного этапа большее значение приобретает планирование, участие в соревнованиях определенного уровня, возможное занятое спортсменом место на этих соревнованиях. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной целью планирования становятся призовые места на соревнованиях Всероссийского и Международного уровня, а так же отбор в сборную команду России. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:
- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта бильярдный спорт;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
-наличие каких-либо проблем в обеспечении спортивной подготовки в организации;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью процесса на всех этапах подготовки спортсменов- бильярдистов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у обучающихся, умение использовать на практике полученных знаний, опыта, передовых достижений в развитии бильярда, как спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки бильярдистов. Теоретические сведения доводятся в форме бесед, лекций, чтения специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий (мастер-классов). Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся. Изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки. 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. Упражнения по общей физической подготовке используются на всех этапах спортивной подготовки согласно рассчитанному объему по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт.

Общая физическая подготовка:
- освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Специальная физическая подготовка:
Процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения в области избранного вида спорта.

Технико-тактическая подготовка:
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Развитие творческого мышления:
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Темы теоретической подготовки:
- правила поведения в бильярдном зале, техника безопасности;
- спортивная форма;
- физическая культура и спорт в России;
- понятие о физической культуре. Физическая культура-часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте.
• Массовое развитие физической культуры и спорта и повышении мастерства спортсменов. Место, уделяемое развитию физической культуры и спорта в России. Обязательные утренние упражнения и режим дня. Значение

всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

- Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.
- Краткий обзор истории и развития бильярдного спорта в России и за рубежом. Характеристика бильярдный спорт как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека.
- Технические характеристики бильярдного оборудования.
- Правил игры в бильярдном спорте, типов и видов бильярда, общая физическая подготовка. Средствами общей физической подготовки занимающихся бильярдным спортом являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Много времени следует отвести играм с мячом, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры). Плавание – наиболее необходимый и совместимый с бильярдом вид общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка определяет развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения в области избранного вида спорта. На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с рядом специальных упражнений: Игровая стойка – цель правильной стойки — добиться неподвижности тела во время нанесения удара и сохранения правильного положения рабочего плеча. Игровая стойка должна обеспечивать равновесие, устойчивость и свободу ударно-махового движения. Правая нога расположена так, чтобы стопа находилась по линии удара или под небольшим углом к ней. Левая нога стоит на полступни вперед и на ширину плеч левее от линии удара. Ступня левой ноги может быть параллельна линии удара или развернута влево на 20 - 30 градусов. Правая нога выпрямлена, левая -полусогнута в колене, центр тяжести смещен на правую ногу. В этом положении тело наиболее устойчиво. При этом между кием и туловищем образуется зазор величиной 10—15 см, обеспечивающий свободу движений. Плечи развернуты так, что правое плечо и локоть находятся точно над линией удара, подбородок находится на расстоянии примерно 10 - 15 см над кием, левая рука вытянута вдоль линии удара. Кисть левой руки располагается на расстоянии 18—25 см от битка. Итак, мы можем отметить основные моменты стойки; правая нога, правое плечо, локоть, кисть

левой руки находятся по линии удара. Все эти позиции отрабатывают у зеркала. Существуют второстепенные стойки, которые применяются при игре через шар или с машинкой, или при необходимости дотягиваться до шара. Главное, чтобы при любой стойке чувствовалось удобство, тело находилось в устойчивой позиции и не раскачивалось влево - вправо или вперед - назад. Хват. Держать кий следует без напряжения с помощью большого и трех первых пальцев правой руки, при этом кий не должен касаться ладони. Слишком сильное сжатие кия при нанесении удара по битку является распространенной ошибкой, которая не только сказывается на точности, но и не позволяет выполнить целый ряд основополагающих технических приемов, предусматривающих передачу битку сильной подкрутки. До удара основание ладони не прикасается к кию. При замахе и движении назад мизинец, средний и безымянный пальцы выпрямляются, а при подводе кия к шару они обхватывают, но не зажимают его. В последней фазе нанесения удара мышцы кисти обязательно должны быть расслаблены. Их напряженное состояние может отразиться на прямолинейности удара, что нежелательно.

Мост

Различают два основных моста - открытый и закрытый. При постановке открытого моста кисть руки следует положить плашмя на стол, придать ей слегка выпуклую форму и прижать большой палец к указательному, образуя V-образный изгиб. Этот изгиб и служит центром упора. Высота упора определяется как расстояние от центра упора до игровой поверхности стола. Для увеличения высоты упора пальцы нужно потянуть на себя, а для уменьшения — вытянуть вперед. Таким образом, можно уверенно наносить удары в верхнюю, среднюю или нижнюю часть битка. Для постановки закрытого моста опорную кисть следует положить плашмя на стол, прочно оперев нижнюю часть ладони. Согнуть указательный палец так, чтобы его конец касался большого пальца. Используя в качестве направляющего желоба внутренние стороны суставов большого и указательного пальцев, вставить кий в образованную ими замкнутую петлю, прочно обхватить кий указательным пальцем, при этом петля должна быть свободной ровно настолько, чтобы можно было легко совершать маховые движения кием вперед и назад. После этого растопырить и твердо опереть о стол средний палец, безымянный палец и мизинец. Они образуют треногую опору, которая должна быть прочной и в то же время естественной. При правильно поставленном упоре кий легко перемещается, сохраняя точно заданное направление. Мост с основанием кисти на борту. Этот мост необходим, когда биток стоит примерно в 25 - 30 см от борта. Он выполняется так же, как и открытый, только основание ладони опирается на край резины борта. Предплечье положить на борт так, чтобы основание кисти лежало плотно на краю резины. Мост с кием на борту. Этот мост выполняется, когда биток находится на расстоянии 15 - 20 см от борта. Положить кисть на борт, соединить средний и большой пальцы, положить кий на борт, прижав его к среднему пальцу, и накрыть сверху указательным пальцем. Подушечки среднего и указательного пальцев плотно прижаты к

борту. Как и в случае с закрытым мостом, кий должен свободно ходить между средним и указательным пальцами. Мост с упором ладони в борт применяется, когда шар стоит на расстоянии 5-10 см от борта. Положить пальцы на борт, ладонью упереться в борт, большой и указательный пальцы плотно соединить. Мост с упором пальцами в борт - когда шар стоит плотно на борту или на очень небольшом расстоянии от него. Мизинец и указательный пальцы следует плотно упереть в край борта, основание ладони не имеет опоры. Мост при ударе битком вдоль борта. Здесь можно пользоваться закрытым мостом, при этом ладонь лежит на борту, средний и безымянный пальцы - на столе, мизинец - на борту. Мост при игре «через шар». Используется открытый мост, только основание ладони поднять, чтобы кисть была примерно под углом 70 градусов по отношению к столу. Мизинец и указательный палец должны быть на одной линии плотно прижаты к столу. Средний и безымянный также почти на одной линии, параллельно той, на которой находятся мизинец и указательный.

Система прицеливания

В системе прицеливания самое главное - это выбор линии удара и места попадания битка. Точность удара зависит от умения хорошо видеть линию удара. Для отработки этого навыка существует много упражнений, но основным остается упражнение у зеркала. Другим необходимым упражнением является забивание битка в лузу с разных точек на столе. Работа глаз. Существует несколько способов прицеливания и работы глаз. Кто-то в момент удара смотрит в прицельный шар, кто-то - в точку попадания, кто-то - в биток. В начале, до принятия стойки, необходимо определить место попадания битка сверху. Для этого перед прицельным шаром мысленно поставить «мнимый» шар, который вместе с прицельным находился бы точно на одной линии, проходящей через середину лузы. Затем представить коридор от битка к «мнимому» шару. Посередине этого коридора и проходит линия удара. Видение коридора от битка к месту попадания особенно помогает при выполнении ударов с различными резками а также при забивании битка, когда надо представить коридор, по которому биток отскакивает от прицельного шара в лузу. После определения места попадания и линии удара, необходимо выставить кий по этой линии. Если представить «мнимый» шар трудно, можно использовать иной метод: делить прицельный шар воображаемой линией по вертикали, чтобы определить, насколько нужно его «срезать». Движение кием Умение использовать вес кия является одним из основных условий для нанесения ровного удара. Во время подготовки к удару движения кием осуществляются используя только его вес, не прилагая к этому дополнительных усилий. При правильном выполнении движения именно вес кия помогает ему ходить ровно по одной линии.

Разминочные маховые движения

Прежде чем выполнить какой-либо удар, следует убедиться не только в правильности игровой стойки и прицела, но и в том, что кий может свободно скользить назад и вперед на полный размер упора. Для этого обычно производят несколько разминочных маховых движений. Во время репетиции

игрок мысленно прокручивает удар, активизирует мышечную память и подбирает необходимое ускорение ударно-махового движения. При выполнении разминочных движений взгляд непрерывно следит за правильностью прицела. При замахе рука медленно и плавно отводится на исходную позицию для разгона. Чем сильнее удар, тем дальше следует отвести руку назад. Однако независимо от силы замах должен выполняться одинаково плавно и естественно. Важно также, отведя руку назад, выдержать небольшую (расслабляющую) паузу. На этапе разгона раскрепощенная рука сообщает кию поступательное движение вперед, равномерно и плавно разгоняет его до необходимой скорости, придает ему необходимую кинетическую энергию. Сила удара определяется конечной скоростью кия к моменту соударения с битком. Поэтому чем сильнее удар, тем большей должна быть полоса разгона. На ее финальном участке, когда до столкновения остаются считанные миллиметры, предплечевой мах переходит в кистевой хлест. На этапе хлеста разогнанный кий входит в соприкосновение с неподвижным битком, происходит удар как таковой, то есть столкновение и взаимодействие двух тел. Ключевую роль при этом играет раскрепощение лучезапястного сустава. Оно позволяет самортизировать отдачу и обеспечить тем самым хорошее схватывание наклейки кия с битком. Именно этот надежный контакт и дает возможность кию правильно сработать, то есть аккумулировать часть своей кинетической энергии, а затем выдать ее в виде направленного ударного импульса. В результате биток преодолевает инерцию покоя и трогается с места. Являясь центральным звеном ударно-махового движения, хлест обеспечивает, таким образом, плавный переход от разгона кия к разгону битка (мягкость удара). На этапе сопровождения происходит окончательный разгон битка до заданной скорости, придание ему заданного движения. К этому, собственно говоря, и сводится вся предшествующая подготовка к удару и само ударно-маховое движение в целом. На его завершающем этапе рука уже не разгоняет кий, а лишь сопровождает его собственное движение, дает сработать заложенному в нем механизму передачи ударного импульса. В этом и заключен буквальный смысл термина сопровождение. Сопровождение обеспечивает, кроме того, прямолинейное и плавное торможение кия после отделении битка от наклейки. В сопровождении, как правило, задействованы и кисть, и предплечье. Однако укороченное сопровождение может быть и чисто кистевым. Сила удара Главным фактором в определении силы удара является положение левой руки по отношению к линии удара и частично положение правой руки на турнике. Существует три основных вида удара по силе. Главным параметром, определяющим силу удара, является длина прокола шара кием после его соприкосновения с шаром. По длине прокола существует три основных вида удара: короткий, средний и длинный. При коротком проколе удар будет слабым, при среднем - средней силы, при длинном проколе - сильный.

Тактическая подготовка включает:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области развития творческого мышления:
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Тренировочный этап (период базовой подготовки)

Теоретическая подготовка

• Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

Спортивная форма;

• Физическая культура и спорт в России;
• Понятие о физической культуре;
• Значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте;
• Массовое развитие физической культуры и спорта и повышение мастерства спортсменов:
- место, уделяемое развитию физической культуры и спорта в России;
- обязательные утренние упражнения и режим дня;
- значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.
• Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России:
- разбор разрядных норм и требований.
• Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов:
- успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.
• Краткий обзор развития бильярдного спорта в России и за рубежом:
- характеристика бильярдного спорта как вида спорта;
- значение и место его в российской системе физического воспитания.
• Влияние бильярдного спорта на организм занимающегося:
- краткий обзор истории бильярдного спорта в России;
- основные, наиболее характерные периоды развития бильярдного спорта в России;

- современное состояние бильярдного спорта (массовость, уровень спортивных достижений, российские бильярдисты, кадры, базы, инвентарь и т.д.;
- развитие бильярдного спорта среди юношей в России и других странах мира;
- выступление российских бильярдистов на первенствах России, Европы, Кубка Европы и олимпийских играх.
- состояние и задачи развития бильярдного спорта в спортивной организации.

• Краткие сведения о строении и функциях организма человека:
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- краткие сведения о строении организма человека.

• Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития кондиционных и координационных способностей, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов:
- влияние занятий бильярдным спортом на организм занимающихся.

• Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание бильярдиста:
- понятие о гигиене;
- гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом, личная гигиена занимающихся бильярдным спортом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание);
- общая гигиеническая характеристика тренировок по бильярдному спорту;
- гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по бильярдному спорту.

• Закаливание:
- сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- роль закаливания в занятиях спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- средства закаливания и методика их применения;
- закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий бильярдным спортом.

• Питание:
- значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления.

• Теория винтов и ее практическое применение.

• Теория, тактика, стратегия и психологии игры.

• Правила Международного комитета по Пирамиде:
- Общая физическая подготовка: - размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно). Специальная физическая подготовка на данном этапе является логическим

продолжением СФП этапа начальной подготовки и направлена на совершенствование двигательных навыков в основных упражнениях, являющихся составными элементами двигательного действия бильярдиста. По факту список специальных упражнений остается без изменений, продолжается работа над качеством их исполнения.

- Тактическая подготовка на данном этапе направлена на: овладение техническими ударами, углубленную отработку технических приемов, составляющих основу тактических действий (кладка шаров с выходом, отыгрыши). Использование свойств бильярдного стола, освоение допустимых тренировочных нагрузок и психологической устойчивости. Самоконтроль физического состояния и психологической устойчивости. Совершенствование технико-тактических действий с учетом вида бильярдных игр. Применение правил соревнований по существующим видам бильярдной игр. Накопление соревновательного опыта.

- Тренировочный этап (период спортивной специализации).

• Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

-влияние физических упражнений на организм занимающихся;

- краткие сведения о строении организма человека.

• Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

• Костно-связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

• Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды.

• Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

• Органы пищеварения и обмен веществ.

• Органы выделения.

• Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

• Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

• Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития кондиционных и координационных способностей, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий бильярдным спортом на организм занимающихся.

• Общие меры по предупреждению травм:

- правильная организация и проведение занятий;

- составление расписания с учётом трудовой деятельности и общего режима, сна, питания и отдыха;

- обеспечение занимающихся качественным инвентарём;

- наличие тренировочного помещения, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям;

- наблюдение за состоянием здоровья и самочувствием спортсменов;
- ведение бильярдистами дневника самоконтроля;
- расследование каждого случая травм, нахождение её причины. Роль тренера и роль спортсмена в профилактике травматизма. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки.

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований к занимающимся, к помещению, оборудованию и инвентарю, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза, уши.

• Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ, для здоровья и работоспособности спортсмена.

• Врачебный контроль, предупреждение травм и оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.

• Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных организациях.

• Показания и противопоказания к занятиям бильярдным спортом.

• Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях бильярдный спорт и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля при занятиях бильярдный спорт и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

• Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

• Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном тренировочном процессе.

• Травмы в бильярдном спорте и их профилактика. Общая характеристика травм: лёгкие, средние и тяжёлые. Причины травм.

• Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.

• Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие в калорийности и усваиваемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся бильярдный спорт в зависимости от дисциплины, весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

• Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ, для здоровья и работоспособности спортсмена.

• Врачебный контроль, предупреждение травм и оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.

• Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных организациях.
• Показания и противопоказания к занятиям бильярдным спортом.
• Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях бильярдным спортом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.
• Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. • Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном тренировочном процессе.
• Травмы в бильярдном спорте и их профилактика:
- общая характеристика травм: лёгкие, средние и тяжёлые;
- причины травм:
- ВНЕШНИЕ - зависящие от комплекса внешних условий, связанные с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостаткам в организации и проведении занятий, неверной методикой обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечётким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм, с нарушениями тренировочной дисциплины и регулярности занятий, в результате влияния объективных причин (например, режима учёбы в учреждениях начального, среднего и высшего образования).
ВНУТРЕННИЕ - недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки и тренировочной дисциплины, переутомление, перетренированность, перенапряжение, пренебрежение разминкой, невыполнение правил, применения запрещённых действий.
• Оказание первой помощи при получении отдельных травм.
• Соблюдение санитарно-гигиенических требований к занимающимся, к помещению, оборудованию и инвентарю, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза, уши.
• Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.
• Основы спортивного массажа:
- общее понятие о спортивном массаже;
- основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание);
- самомассаж;
- противопоказания к самомассажу.

• Теория, тактика, стратегия и психология игры.
• Особенности тренировочного процесса:
Умение самостоятельно составлять тренировочные планы. Общая и специальная физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования:
- продолжение упражнений на развитие определенных физических качеств;
- развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения в области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях.
Технико-тактическая подготовка направлена на отработку и совершенствование изученных ранее специальных упражнений, а так же освоение новых:
- 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 первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- приобретение соревновательного опыта на соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровня.
Этап высшего спортивного мастерства. Теоретическая подготовка. На этапе ВСМ спортсмены уже полностью владеют теоретическими знаниями, необходимыми для занятий бильярдным спортом. Теоретические занятия должны быть направлены непосредственно на применение полученных знаний и самостоятельное изучение сопутствующих областей знаний, не рассматриваемых в ходе освоения программы спортивной подготовки.

Принципиально важно глубокое понимание и использование спортсменом знаний по физиологии организма, возможности воздействия на состояние организма методами спортивной тренировки. В порядке теоретической подготовки целесообразно поручать занимающимся этапов СС и ВСМ проведение теоретических занятий с младшими спортсменами.

Общая физическая и специальная физическая подготовка направлены больше на поддержание спортивных кондиций спортсмена, обязательно используются в ходе самостоятельной подготовки (утренние пробежки, кроссы, гимнастика). Так же служат дальнейшему развитию гибкости, скоростно-силовых способностей, силы:

- ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры;
- упражнения на развитие различных групп мышц, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Технико-тактическая подготовка направлена на отработку и совершенствование изученных ранее специальных упражнений, а так же освоение новых:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики бильярдных игр;
- индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств;
- повышение мощности и устойчивости соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности;
- активное участие и приобретение опыта в соревнованиях различного ранга;
- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд;
- выполнение норматива Мастера спорта международного класса;
- контроль, анализ и корректировка физических и технико-тактических качеств;
- проведение показательных тренировок, мастер-классов с юными бильярдистами.

3.6. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Приказа 2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г. Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать

максимально объективное виденье данного явления общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;

- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;

- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;

- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности мини-футбола;

- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем;

-повышенные требования к квалификации тренера, реализующего данную программу.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица № 15

№ п/п	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Тренеры
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс – Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте – Антидопинговые правила ФИС – Запрещенный список препаратов	В течение года	Тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила – запрещенный список	В течение года	Тренеры
4	Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	В течение года	Тренеры

3.7. Планы восстановительных мероприятий

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

необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок. К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др. Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки бильярдистов при подготовке и участии в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, само-приказы, само-убеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психо-регулирующие тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов. В настоящее время в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Медико-психологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и

инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные паро-воздействия, электростимуляция и др. Следует отметить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного – двух раз в неделю). Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности у спортсмена осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. За годы занятий бильярдным спортом спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям.

На тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятия впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества бильярдиста (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);

- уметь показывать отдельные технические элементы;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- участие в качестве помощника тренера в тренировочном процессе;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься бильярдным спортом в начале тренировочного года.

Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации, от начинающих до спортсменов высокого класса. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения виду спорта.

План судейской подготовки спортсменов:

Этап начальной подготовки – ознакомление с правилами судейства.

Тренировочный этап – работа в качестве контролера, судьи-стажера, информатора, помощника судьи.

Этап спортивного совершенствования – участие в судейских семинара, сдача экзаменов на присвоение судейской категории, участие в судейском процессе на соревнованиях в качестве судьи у стола и помощника судьи, на этапе высшего спортивного мастерства, получение первой и Всероссийской судейских категорий, участие в подготовке и проведении соревнований в качестве секретаря соревнований и помощника Главного судьи.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:
Этап начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бильярдный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бильярдный спорт.

Тренировочный этап (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бильярдный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- Этап совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Перевод на каждый следующий этап подготовки возможен только при освоении программы предыдущего этапа в полном объеме. Контроль уровня освоения программы проводится в виде выполнения тестов в конце соответствующего этапа подготовки. В случае освоение этапа подготовки не в полном объеме по решению тренерского совета учащемуся может быть предложено повторное обучение на том же этапе.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы

Виды и формы контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля общей и специальной физической, спортивной и технико-тактической, теоретической подготовки являются текущий, итоговый, оперативный контроль.

Текущий контроль – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений спортсменов при освоении программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий. Цель текущего контроля – определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;
- определение эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без выставления отметок.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе спортсменов на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении спортсменов. Задачи итогового контроля:

- определение фактического уровня подготовленности спортсменов по каждому разделу программы подготовки;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по бильярдному спорту;

- перевод спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

Формы итогового контроля:

- контрольные переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов);
- тестирование в форме собеседования по теоретической подготовке (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения, избранного вида спорта);
- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой избранного вида спорта, освоения соответствующих двигательных умений и навыков)– выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения спортсменами программ спортивной подготовки (этапов подготовки).

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Контрольно-переводные нормативы по этапам и годам подготовки. Зачисление спортсменов на этапы подготовки осуществляется исключительно при условии выполнения ими всех нормативов, определенный Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бильярдный спорт в соответствии с избранной дисциплиной. При этом итоговый контроль для предыдущего этапа является выполнением нормативов для зачисления на последующий этап подготовки.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Бег (на все дистанции) При зачислении в школу на этап начальной подготовки выполняется с высокого старта, т.к. в программу по физической культуре младших классов общеобразовательных школ изучение низкого старта не входит. За период подготовки на этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с техникой исполнения низкого старта, и начиная с тренировочного этапа бег на короткие дистанции выполняется именно так. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

- Бег на 1500/ 2000 метров (для оценки общей выносливости):
Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном легкоатлетическом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу. Критерием служит время бега.

- Челночный бег:
На ровной площадке отмечается дистанция 10 метров, проводится четко видимая линия старта и финиша, старт проводится с положения высокого или низкого старта, движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии рукой (допустимо касание за линией). Сделав касание, спортсмен должен развернутся, и проделать обратный путь, снова коснуться линии рукой, снова развернутся и проделать путь в первоначальном направлении до выхода за границы разметки, уже баз касания рукой.

- Прыжки в длину с места:
Прыжки выполняются с двух ног на ровной поверхности. Исходное положение – стоя, носки выровнять по линии отметки. Результат измеряется в сантиметрах от линии отметки ближней к ней точки касания пола (пяточная часть следа задней ноги). Предоставляется 3 попытки, результат фиксируется по лучшей из них.

Стойка на одной ноге:
Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Упражнение служит для оценки равновесия спортсмена. Результат оценивается в секундах. Учет времени начинается после принятия спортсменом исходного положения и продолжается до момента потери им равновесия. В этом случае в ведомости указывается удвоенное значение норматива со знаком «более».
Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса)6
Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами. «И.П» – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
Ошибки: 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей). 2) Отсутствие касания лопатками мата. 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Подтягивание из виса на высокой перекладине:
Упражнение выполняется прямым хватом. Поднимание туловища выполняется до достижения подбородком уровня перекладины. После поднимания спортсмен опускается до полного выпрямления рук. Ноги при этом не должны коснуться пола.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног):
«ИП.» – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний, разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.
Ошибки: 1. Касание пола бёдрами. 2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги». 3. Разновременное разгибание рук.
Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Наклоны вперед из положения сидя, ноги вместе:
При выполнении упражнения следить, чтобы ноги оставались выпрямленными в коленях, прижатыми друг к другу. Упражнение считается выполненным при касании пальцами рук пальцев ног, количество повторений – согласно указанному в нормативе. Контроль технико-тактической подготовленности осуществляется в виде выполнения технической программы, а также по результатам участия в соревнованиях

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Анатомия человека. Учебник для техникумов физической культуры. М. «ФиС» 1984 г.
2. Бильярд. Иллюстрированный журнал Федерации бильярдного спорта России. М. 2008, 2009 г.г.
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. (летние виды спорта): сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. -М.: Советский спорт, 2007. – 768с.
4. Пирамида. Официальные международные правила. Исполком Международного комитета по Пирамиде. 2005 г.

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

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история бильярдный спорт

5.3. Перечень «Интернет» ресурсов

1. http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет.
2. http://www.wada-ama.org/en/– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).
3.http://www.olympic.ru/– Олимпийский комитет России Всероссийские официальные организации.
4. http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации.
5. http://www.rusada.ru – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация).
6.http://www.wushu-russ.ru–Федерация бильярдный спорт России.
7. http://www.yamal-sport.ru – сайт Департамента физической культуры и спорта ЯНАО.

8. http://www/nursport.ru – сайт Управления физической культуры и спорта Администрации города Новый Уренгой.
9. www.mfootball89.ru – сайт МАУ «СШ имени К. Еременко».
10. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml – Инфоспорт.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, Всероссийских и Международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ямало-Ненецкого автономного округа, муниципального образования город Новый Уренгой ежегодно.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Этап спортивной подготовки участвующий в соревнованиях	Вид соревнований (контрольные, отборочные, основные)
1	Семейный турнир по бильярдному спорту- 2020	январь	СОГ, НП, ТГ	Контрольные
2	Первенство России по бильярдному спорту среди юношей и девушек до 18 лет	январь	ТГ-1	Основные
3	Турнир по бильярдному спорту посвященный Дню защитника отечества (юноши, мальчики)	февраль	СОГ, НП, ТГ	Контрольные
4	Турнир по бильярдному спорту посвященный Дню защитника отечества (мужчины)	февраль	ТГ	Контрольные
5	Кубок Главы Администрации города Новый Уренгой по бильярдному спорту	март	НП, ТГ	Основные
6	Первенство России по бильярдному спорту среди юношей, девушек 13-16 лет, юниоры, юниорки с 16 до 21 года "Динамичная пирамида"	март	НП, ТГ	Основные
7	Турнир по бильярдному спорту среди спортивно-оздоровительных групп МАУ «СШ имени К. Еременко»	март	СОГ	Контрольные
8	Лично- командный турнир по бильярдному спорту на Кубок Губернатора ЯНАО	март	СОГ, НП, ТГ	Отборочные
9	Всероссийские соревнования по бильярдному спорту среди	апрель	НП, ТГ	Основные

	мальчиков и девочек до 13 лет, юношей и девушек 13-16 лет "Свободная пирамида"			
10	Первенство МАУ «СШ им. К. Еременко по бильярдному спорту среди юношей и девушек	апрель	СОГ, НП, ТГ	Контрольные
11	Международный турнир по бильярдному спорту «Маленький принц» среди мальчиков и девочек до 13 лет, юношей и девушек 13-16 лет	апрель	НП, ТГ	Основные
12	Личное первенство по бильярдному спорту «Юный спортсмен» (занимающихся групп СОГ, девочки и мальчики 13- 16 лет, юноши и девушки старше 16 лет)	май	НП, ТГ	Контрольные
13	Международный турнир по бильярдному спорту имени Г.И. Анфимиади, среди юношей и девушек 13-16 лет, юниоров и юниорок 16-21 лет	май	НП, ТГ	Основные
14	Личное первенство города Новый Уренгой по бильярдному спорту (занимающиеся групп СОГ, мальчики и девочки 13-16 лет, юноши и девушки старше 16 лет)	октябрь	СОГ, НП, ТГ	Отборочные
15	Чемпионат и первенство ЯНАО по бильярдному спорту среди юношей и девушек, мужчин и женщин	ноябрь	НП, ТГ	Основные
16	Новогоднее первенство по бильярдному спорту среди занимающихся групп СОГ, мальчиков и девочек от 13 до 16 лет, юношей и девушек старше 16 лет	декабрь	СОГ, НП, ТГ	Контрольные
17	Всероссийские соревнования по бильярдному спорту среди мальчиков до 13 и юношей 13-16 лет	декабрь	ТГ	Основные