



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация бильярдного спорта России»;

Барчукова Галина Васильевна, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации»;

Салмова Анастасия Ивановна, кандидат педагогических наук.

Рецензенты:

Юсупов Ринат Андарзянович, доктор биологических наук, профессор, советник ректора Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ;

Парфёнова Лариса Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бильярдный спорт»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «бильярдный спорт»	21
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	21
4.1.1. Виды спортивной подготовки, реализуемые на этапе начальной подготовки	22
4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	28
4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	35
4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	37
4.5. Требования безопасности при проведении занятий по бильярдному спорту	41
4.6. Психологическая подготовка	43
4.7. Учебно-тематический план	44

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт»	44
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	45
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	49

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2023 № 839 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 986 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71471).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 986 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 839 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее – Примерная программа);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «бильярдный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт» учитываются Организациями при формировании Программы.

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

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

- 1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бильярдный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои спортсмены локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания

антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «бильярдный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев

Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бильярдный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

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

На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бильярдный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «бильярдный спорт»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «бильярдный спорт», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Терминология бильярдного спорта представлена в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Основными направления ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бильярдный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бильярдный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Основные задачи ЭНП:

- воспитание интереса к занятиям бильярдным спортом на основе организованности и дисциплины;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (выдержки, хладнокровия, способностей к анализу) для успешного овладения навыками игры
- обучение элементам базовой техники (стойки, мосты, удары)
- определение линии удара, выбор точки прицеливания;
- игра прицельных шаров и битка в простых бильярдных комбинациях;
- изучение правил игры «бильярдный спорт» и тренировочных игр, разрядных требований;
- формирование игровых элементов соревновательного характера и воспитание психологической устойчивости к нагрузкам;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бильярдного спорта;
- сдача контрольных и переводных нормативов.

4.1.1. Виды спортивной подготовки, реализуемые на этапе начальной подготовки

1) Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных навыков;
- повышение уровня функциональных систем организма.

В объем ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения применяются для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза. Основная направленность упражнений на укрепление здоровья и формирование основных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Широко используются легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места. Метания: метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Подвижные игры.

На ЭНП в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координационные способности в частности на удержание тела в пространстве, статическое и динамическое равновесие, на развитие чувства темпа и ритма, ловкости и меткости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами, упражнения с ручными эспандерами, бросковые упражнения, прыжковые и беговые.

При выборе спортивных игр, предпочтение должно быть оказано играм с элементами подобными бильярдному спорту, как по цели игры – попадание чем-либо в некоторую цель, так и по биомеханическому содержанию игровых действий, но исключая включение других групп мышц.

СФП направлена на развитие специальных физических качеств и координационных способностей обучающихся: гибкости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти, скоростно-силовых качеств, выносливости и др. Доля СФП в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок на ЭНП возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду. К упражнениям СФП в бильярде относят все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в бильярде по характеру их совершения.

По направленности воздействия на организм спортсмена упражнения СФП условно разделяются на упражнения по развитию координационных способностей, гибкости, упражнения по развитию скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

СФП решает следующие задачи, направленные на развитие специальных физических качеств и координационных способностей;

На ЭНП комплексы упражнений можно объединить: по 2-3 упражнения на развитие гибкости, 2-3 упражнения на развитие координации, 2-3 упражнения на развитие быстроты и силы и 2-3 упражнения сопряженного воздействия.

Выполнение таких комплексов упражнений рекомендуется осуществлять методом круговой тренировки.

2) Техническая подготовка на ЭНП представляет собой совокупность упражнений и методов обучения по техническим элементам игры в бильярд и их тактического применения.

Базовые элементы игры в бильярд, осваиваемые на ЭНП: хват кия, стойка, техника удара по шару, мосты, определение линии удара, выбор точки прицеливания, игра прицельных шаров и битка в простых бильярдных комбинациях, изучение правил игры избранного вида бильярда и тренировочных игр, формирование игровых элементов соревновательного характера и воспитание психологической устойчивости к нагрузкам.

Начальное обучение базовым элементам техники кладки (забивания) шаров в лузу состоит из следующих элементов:

- выбор точки прицела и линии прицеливания;
- формирование игровой стойки;
- формирование хвата кия и кистевого упора
- формирование прицельно-маховых и ударных движений;
- удары в центр битка и возвращение отраженного от борта шара в наклейку;
- кладка одиночных шаров в лузы с различных точек бильярдного стола и положений;

Последовательность овладения технике игры на бильярде:

1. Хват кия, кистевой упор.

Место для хвата кия рукой, состояние кисти, предплечья. Разновидность кистевого упора, положение пальцев руки, расстояние между центром упора и битком, регулировка высоты упора, изменение вида упора в зависимости от положения битка на игровой поверхности стола и вида удара.

2. Игровая стойка.

Расположение ног, корпуса, кистевого упора, распределение веса тела между правой и левой ногой. (Для бильярдистов, играющих левой рукой, все рекомендации понимаются в зеркальном отображении).

3. Выбор точки прицела и линии прицеливания.

Без определения цели трудно выбрать игровое положение. Можно отметить точку на борту или использовать линию, разделяющую деревянный и резиновый борта для направления маховых движений.

4. Прицельно-маховые и ударные движения.

Разминочные маховые движения. Замах перед ударом, пауза. Разгон, удар, сопровождение кия после удара по битку. Размер сопровождения в зависимости от удара. Плавность прицельно-махового движения.

5. Постановка удара.

Нахождение точки удара на битке. Выполнение непосредственно удара по битку. Коррекция стойки.

6. Удары в центр битка.

Удары без прицеливания с различной силой. Удары вдоль продольной линии. Игра одиночных шаров в лузы с различных точек игровой поверхности стола. Игра удалённых одиночных шаров, в том числе с помощью машинки. Игра одиночных шаров после разбоя пирамиды. Совершенствование упора и ударов по одиночному шару от борта, через шар, от пирамиды. Игра одиночных шаров дуплетом в центральные и угловые лузы, отработка размера удара.

7. Определение точки соударения битка с прицельным шаром при игре прицельных шаров и битка.

Понятие о различии входа шара в центральную и угловую лузы. Изучение движения шаров при ударах накотом, клапштоссом, оттяжкой. Игра прицельных шаров тремя основными ударами в различные лузы при простых бильярдных комбинациях. Игра прицельного шара на резке. Игра своего шара с ударом в центр битка в различные лузы. Понятие об отыгрыше.

8. Освоение тренировочных игр «Финская партия» (упрощённый вариант) «Перекатка». Освоение основных правил игры «Свободная пирамида».

9. Ознакомление с основами тактики бильярдной игры, формирование навыка отыгрыш.

10. Участие в соревнованиях внутри учебно-тренировочной группы и между другими учебно-тренировочными группами.

Примерный алгоритм обучения представлен в таблице 5 по следующим блокам:

I. «Спортивный бильярд. Тренировка»;

II. «Учусь забивать»;

III. «Ведение игры. Серийность»;

IV. «Подготовка к турниру»;

VI. Игры с битком.

Таблица 5 – Примерный алгоритм обучения технике игры на бильярде на ЭНП

Алгоритм (последовательность)	Упражнения
I «Спортивный бильярд. Тренировка»	1. Бильярдный инвентарь. Бильярдный стол. 2. Биток 3. Прицельный 4. Коридор 5. Точка «0» 6. Упоры. Открытый, бортовой, прибортовой. 7. 1-й, 2-й, 3-й упор к положению шара на столе 8. Пирамида (расстановка) 9. «Линейка» 10. «Открытая позиция»

	11. Заказ 12. Открытый (закрытый) стол 13. Абриколь 14. Дуплет 15. Отыгрыш (удар без заказа) 16. Разбой (правильный разбой) 17. Раскат 18. Контровая партия. 19. Силы удара - тихий (1 борт), средний (2 борта), сильный (от 3х бортов) 20. Кикс 21. Туш шара 22. Фут 23. Дюйм 24. Фукс (не заказной шар)
II «Учусь забивать»	1. Коридор прямого шара. Лобовой удар. 2. Прокат (накат) - точка 0, +1, +2. Естественное качение. 3. Остановка - точка 0, -1. Скольжение. 4. Оттяжка - точка -2. Вращение. 5. Двойной удар 6. Карамболь 7. Контртуш 8. Пропих 9. Свояк 10. Маска, снукер 11. Джамп 12. Массе 13. Кластер 14. Каблук
III «Ведение игры. Серийность»	1. Резка, угол резки (тонкая, в пол шара, толстая). 2. Контроль битка: «Веер выходов» 3. Закрытая позиция 4. Переводы 5. Кластер 6. Фол 7. Винт 8. Позиционные удары: отыгрыш, маска, разводки и т.п.
IV «Подготовка к турниру»	1. Серийный/поочередный разбой 2. Раскат 3. Форма одежды, регламент 4. Сет (до кол-ва побед) 5. Тайм- аут
V Обучающие игры	1. «Детская восьмерка» 2. «С висока» 3. «Простой абриколь» 4. «С висока» 5. «Абриколи» 6. «Моя команда. Абриколь» 7. «Детский карамболь PRO» 8. Два шара - «прямая резка»
VI	1. Восьмерка»

Игры с битком	2.	Простая «9», «10», «15»
	3.	«Простой стрейт»
	4.	«Простая»

Рекомендуется на ЭНП при освоении элементарных движений при формировании навыков игры в бильярд учитывать направленность учебно-тренировочных занятий, количество учебно-тренировочных занятий (таблица 6).

Таблица 6 – Направленность учебно-тренировочных занятий, количество учебно-тренировочных занятий

Направленность учебно-тренировочных занятий	Количество осваиваемых элементарных движений	Количество учебно-тренировочных занятий
Совершенствование навыка правильного удара	3-4	20- 36
Сыгрывание шара в центральную лузу	10	12 - 36
Сыгрывание шара в угловую лузу	10	12-36
Сыгрывание шара в любую лузу с любого места стола со всеми винтами	10	24 - 72
Игра шаром по шару (чужие)	10	72
Игра шаром по шару (свой)	12	12 - 72
Сыгрывание шара на резке	15	12-72
Накат, остановка, оттяжка	20	36-72

Также в ходе учебно-тренировочного процесса на ЭНП активно применяется принцип амбидекстрии, когда два раза в месяц практикуются тренировки с применением только «не ведущей руки», что способствует включению в работу двух полушарий головного мозга. В тоже время закрепленный навык владения двумя руками в процессе игры позволяет спортсмену дотянуться до далеко стоящих шаров без использования специального оборудования (машинки).

3) **Тактическая подготовка.** Задачами тактической подготовки на ЭНП являются: приобретение тактических знаний, ознакомление с условиями проведения спортивных соревнований и правилами судейства, приобретение начального тактического опыта индивидуальной и парной игры.

На ЭНП при освоении начальных тактических знаний более эффективным является проведение практических занятий, в ходе которых в реальных условиях изучаются различные столы для отдельных видов бильярда предстоящих спортивных соревнований, зарисовываются отдельные виды ударов.

Принципиальным моментом тактической подготовки является анализ участия спортсменов в прошедших спортивных соревнованиях, разбор совершенных тактических ошибок с выявлением их причин, и определение способов их устранения.

К педагогическим приемам формирования тактического мышления в этом возрасте являются игровые методы. Очень полезным может быть решение головоломок, шахматных задач, тактических задач в бильярде, игра в шахматы и шашки.

4) **Психологическая подготовка.** К задачам психологической подготовки на

ЭНП относятся: воспитание морально-волевых качеств: чувство коллективизма и патриотизма, разносторонних интересов, развитие характера; воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности; воспитание специальных психических качеств при подготовке к игре и реализации поставленных технико-тактических задач.

Психологическая подготовка по своему содержанию может быть разделена на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку. На этапе начальной подготовки большее внимание уделяется общей психологической подготовке, направленной на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления учебной, профессиональной и спортивной деятельности. Главной задачей общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств спортсмена, определяющих его нормы поведения в обществе и умение преодолевать различные трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

К методам специальной психологической подготовки относится также психомышечная тренировка. Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. К упражнениям психомышечной тренировки относятся физические имитации игрового действия с кием, но без шара непосредственно перед совершением удара в реальных условиях - так называемая «визуализация» игровых действий.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Программный материал для УТЭ до 3-х лет

На УТЭ до 3-х лет вводятся новые элементы по технико-тактической подготовке бильярдистов для совершенствования технических и тактических приемов игры в бильярд.

Основными задачами на УТЭ до 3- лет являются:

- повышение уровня физической, функциональной и специальной подготовленности, привитие элементов самоконтроля над физическим и психологическим 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;
- совершенствование технико-тактических действий с учетом вида бильярдных игры;
- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;
- изучение правил соревнований по различным бильярдным играм и рекомендации по поведению спортсмена на соревнованиях;
- привитие интереса к инструкторской и судейской практике, сдача контрольных и переводных нормативов.
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

1) ОФП. На УТЭ до 3-х лет продолжается совершенствование общих физических качеств обучающихся, таких как гибкость, скоростные способности, выносливость, силовые, координационные и скоростно-силовые способности.

Средства физической подготовки преимущественно составляют упражнения, направленные на гармоничное и всестороннее развитие всех физических качеств. По сравнению с ЭНП больший вес в структуре физической подготовки приобретают упражнения с ручными эспандерами, резиновыми амортизаторами и отягощениями, не превышающими 10-12 % веса обучающихся.

К упражнениям ОФП на УТЭ до трех лет обучения относятся: общеразвивающие упражнения, упражнения циклического характера, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения должны содержать преобладающие движениями отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и локтевых суставах, ротацию туловища. Упражнения могут выполняться индивидуально и в парах с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов. ОРУ включают в себя строевые упражнения, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки, маховые и круговые движения конечностями, различные движения в крупных суставах.

Акробатические и гимнастические упражнения включают в себя упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. К упражнениям ОФП также относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития всех основных физических качеств, упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами, бросковые упражнения, прыжковые и беговые упражнения. В прыжковые и беговые упражнения также должны включаться перемещения спортсмена в латеральном направлении, как

соответствующие биомеханике совершения движений при совершении свинга в наибольшей степени.

В ОФП должны быть включены спортивные игры. К таким играм относятся все командные игры с мячом: баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, тэг-регби, флорбол, городки, дартс, петанк, боулинг, крокет, гольф и др.

2) СФП. На УТЭ до 3-х лет СФП преимущественно направлена на развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств и общей выносливости и включает в себя различные комплексы упражнений, включая упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами отягощений, выполняемые методом круговой тренировки. В отличие от ЭНП в комплексы включаются упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами, резиновыми лентами и ручными эспандерами.

3) Техническая подготовка. На УТЭ до 3-х лет техническая подготовка направлена на дальнейшее овладение техническими элементами игры на бильярде с акцентом на их тактическое применение. Осуществляется дальнейшее совершенствование базовых элементов игры и сочетание различных видов ударов. На этом этапе совершенствуются умения выполнять удары различной степени сложности из любого места стола, совершенствуется умение совершать удары – накат, остановка, оттяжка, дуплет, абриколь, комбинация, карамболь, сыгрывание «своих» и «чужих» шаров (в зависимости от вида бильярдного спорта), изучаются основы выполнения ударов «массе» и «перескок».

Проводится целенаправленная работа над отдельными видами ударов и особенностями построения серии, основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности. Планирование учебно-тренировочных нагрузок на УТЭ до трех лет осуществляется с учетом календаря спортивных соревнований и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту спортивного сезона.

Основные задачи технической подготовки на УТЭ до 3-х лет:

1. Совершенствование базовых элементов стойки, хвата кия, ударно-махового движения.

2. Повышение класса удара по битку, наращивание чувства входа одиночных шаров в лузы из различных точек игровой поверхности стола, отработка размера удара.

3. Отработка положения кистевого упора при игре шаров от борта, через шар, от шаров, пирамиды, в труднодоступных местах игровой поверхности стола (тычком, пистолетом, с машинкой).

4. Отработка техники удара при игре шаров накатом, на клапштоссе, оттяжкой в различные лузы и с разных положений.

5. Совершенствование игры шаров на резке с использованием основных ударов.

6. Изучение двенадцатиординатной системы винтов, границ и точек приложения удара при децентрированных ударах.

7. Отработка базовых элементов удара при игре битка с помощью децентрированных ударов.

8. Использование децентрированных ударов для выхода битка или прицельного шара в определённое место игровой поверхности с целью тактического продолжения игры.

9. Освоение основных приёмов позиционной игры, отработка тренировочных игр «Финская партия», «Перекалка» и др. Отработка отыгрышей в различных комбинациях.

10. Совершенствование техники и тактики игры «Свободная пирамида», изучение правил соревнований «Комбинированной пирамиды», «Динамичной пирамиды». Знакомство с правилами соревнований «Пул».

11. Участие в соревнованиях внутри учебно-тренировочной группы, межгрупповых и в соревнованиях календарного плана.

4) **Тактическая подготовка.** Задачи тактической подготовки: дальнейшее совершенствование тактики, формирование собственной тактики игры, детальное ознакомление с условиями проведения соревнований и правилами судейства, накопление тактического опыта индивидуальной и командной игры.

В ходе контрольных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований. тактической задачей является мысленное представление и имитация совершаемого игрового действия с учетом времени, отводимого на удар в соответствии с правилами игры.

Особое значение в тактической подготовке на УТЭ до трех лет является анализ участия спортсменов в прошедших спортивных соревнованиях, разбор совершенных тактических ошибок с выявлением их причин, и определение способов их устранения.

К задачам тактической подготовки на УТЭ до трех лет также относится:

- детальное изучение положений о спортивных соревнованиях и правил вида спорта «Бильярдный спорт»;
- изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- при участии обучающихся на спортивных соревнованиях в качестве волонтеров, помощников судьи;
- просмотр матчевых встреч в онлайн и оффлайн формате.

Тактическая подготовка имеет свою структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания, умения, навыки, тактические способности и тактическое мышление.

5) Психологическая подготовка. К задачам психологической подготовки относятся: изучение основных методов самоконтроля; освоение способов оценки собственного психического состояния, способов психомышечной, аутогенной, идеомоторной тренировки, формирование устойчивого интереса к систематическим учебно-тренировочным занятиям бильярдным спортом, превращение спортивных занятий в привычку - потребность. В результате решения этих задач, у обучающихся формируется уважительное отношение к сопернику, особенности поведения в части соблюдения этикета и правил игры, повышается дисциплинированность, привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий, формируются специфические свойства характера.

Психологическая подготовка на УТЭ до трех лет осуществляется с учетом мотиваций и ведущего вида деятельности детей 12-15 лет. Для этого возраста ведущими видами деятельности является учебная деятельность и межличностные отношения, имеющие целью определения роли обучающегося внутри коллектива. Вид мышления изменяется от наглядно-образного к абстрактному мышлению. В соответствии с этими особенностями применяются и соответствующие методы обучения, среди которых преобладают методы строго-регламентированного упражнения, целостно-конструктивный, метод постепенного наращивания тренировочного воздействия и соревновательные методы. При оценке тренировочных и соревновательных достижений оценивается не сам результат, а способ преодоления трудностей и способ достижения результата действия.

В качестве познавательных мотивов выступают интерес к закономерностям, к способам получения знаний. Ведущим социальным мотивом участия в тренировках и соревнованиях является самоопределение роли обучающегося в группе сверстников, поиск контактов и сотрудничества, социальная интеграция подростка во внешнюю среду.

На УТЭ до трех лет в качестве задач психологической подготовки, решаемых обучающимися на учебно-тренировочных занятиях, могут быть задачи оценки своего психологического состояния и контроль совершения технических действий.

Программный материал для УТЭ свыше 3-х лет

На УТЭ свыше 3-х лет продолжается совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Особое внимания уделяется морально-волевой устойчивости к повышенным нагрузкам, в том числе на спортивных соревнованиях.

Совершенствуется тактическая подготовка путём введения новых приёмов. Формируется всесторонняя техника с целью повышения возможности бильярдиста проявить базовую технику и тактику с учётом индивидуальных особенностей.

Теоретические знания тесно связываются со спортивной практикой и применяются в учебно-тренировочном процессе.

Задачи УТЭ свыше 3-х лет:

- 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 волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;
- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных и переводных нормативов.

1) ОФП направлена на развитие и совершенствования физических качеств. Средствами ОФП являются преимущественно различные прыжковые и метательные упражнения, упражнения с резиновыми амортизаторами и свободными весами, гимнастические и акробатические упражнения, спортивные игры.

2) СФП направлена на развитие специальных физических качеств и координационных способностей обучающихся: гибкости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Доля СФП в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду и может достигать до 70-75% от общего объема физической подготовки. К упражнениям СФП в бильярде относятся упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в бильярдном спорте - имитации движений без кия, игровые действия, упражнения с фитболами, со специальным инвентарем и тренажерами.

3) Техническая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование техники игры в бильярд. Совершенствуются детали и тонкости выполнения основных видов техники удара по шару, осваивается применение основных и децентрированных ударов в различных игровых комбинациях.

Основные задачи технической подготовки:

1. Совершенствование подготовки к удару, постановки удара, размера удара.
2. Совершенствование техники удара по битку через шар, от шаров, от борта,

карамболем с различных точек игровой поверхности стола, в т.ч. с машинкой.

3. Отработка техники различных ударов с использованием упругого борта.

4. Совершенствование ударов по прицельному шару на резке в различные лузы и с разными углами, постепенно увеличивая расстояние между битком и прицельным шаром. Иметь чёткое представление и техническое исполнение при предельной резке, резке в пол шара, лобовой резке.

5. Отработка игры своего шара под разными углами прицеливания и с различных точек бильярдного стола с использованием децентрированных ударов по битку.

6. Отработка техники управления и контроля за прицельным шаром, битком в различных игровых ситуациях и при отыгрышах.

7. Изучение и отработка элементов позиционной игры с выходом битка в необходимую зону игровой поверхности для продолжения непрерывной серии кладки шаров, выработка позиционного мышления с помощью тренировочных игр «Перекатка», «Финская партия» и др.

8. Совершенствование техники и тактики игры «Свободная пирамида», «Комбинированная пирамида», «Динамичная пирамида», изучение правил игры «Классическая пирамида» (далее все названия игр объединяются в одну «Пирамида»).

9. Отработка игры прицельных и своих шаров после разбоя пирамиды.

10. Изучение правил соревнований и техники игры по «Пул»: «Девятка», «Восьмёрка», «14.1 с продолжением».

11. Участие в соревнованиях по различным играм «Пирамид», корректировка учебного процесса по результатам соревнований.

4) На УТЭ свыше трех лет продолжается совершенствование рациональной тактики. Тактические действия направлены на избегание ошибок во время игры в бильярд. Осуществляется подбор киев для различных спортивных дисциплин вида спорта «бильярдный спорт» и под индивидуальные параметры и предпочтения спортсменов.

К задачам тактической подготовки относятся:

- детальное изучение предстоящей соревновательной практики и правил вида спорта «Бильярдный спорт»;
- изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- просмотр матчевых встреч, турниров высокого уровня в онлайн и оффлайн формате.

5) Задачи психологической подготовки:

- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- освоение способов регулирования собственного психологического состояния;

- формирование устойчивого игрового навыка в игре.

Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий формирует у обучающихся специфические свойства характера и направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений, в сознательном представлении техники движений игры в бильярд.

4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи ССМ:

- совершенствование видов спортивной подготовки: технической, тактической, теоретической, психологической;
- контроль над уровнем физического состояния;
- ведение дневника самоконтроля;
- 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 волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;
- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных и переводных нормативов.

1) ОФП направлена на совершенствование физических качеств: силы, общей и силовой выносливости. На ССМ выделяется 10-15% на ОФП и 24-30% на СФП от общего количества выделяемых средств.

В ОФП должны быть включены спортивные игры, исход которых зависит от проявлений ловкости в части точности и быстроты совершаемых движений. К таким играм относятся все командные игры с мячом и другими спортивными снарядами: баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, тэг-регби, флорбол и т.п. Также к таким играм относятся городки, дартс, петанк, боулинг, крокет, гольф и др.

Содержание, объем и интенсивность упражнений ОФП на этом этапе определяется для каждого обучающегося индивидуально с учетом его личных особенностей.

2) СФП на ССМ направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся: гибкости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Доля СФП

в общем объеме тренировочных нагрузок возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду и может достигать до 70-75% от общего объема физической подготовки. К упражнениям СФП в бильярдном спорте относятся все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в бильярде по характеру их совершения.

3) Задачами технической подготовки ССМ являются:

- совершенствование и закрепление техники игровых действий;
- увеличение объема соревновательной практики;
- совершенствование эффективных технических приемов.

На этом этапе формируется навык выполнения всех видов удара, построения серии ударов, вырабатывается личный стиль выполнения ударов.

На ССМ для совершенствования технической подготовки могут использоваться специальные устройства регистрации кинематических и динамических параметров движений игроков, кия и шара.

4) Задачами тактической подготовки на ССМ являются:

- совершенствование рациональной и атакующей тактики игры;
- определение тактических схем игры;
- накопление и совершенствование тактического опыта индивидуальной и парной игры;
- мысленное представление и физическая имитация совершаемого игрового действия с учетом времени, отводимого на удар в соответствии с правилами игры.

Совершенствование тактических приемов происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых изучаются особенности игрового оборудования в зависимости от вида бильярда, правила вида спорта «Бильярдный спорт» и регламент спортивных соревнований, а также составляется тактический план на игру. Осуществляется подбор киев для различных видов бильярда и под индивидуальные параметры и предпочтения спортсменов.

Важное значение в тактической подготовке на ССМ является анализ участия спортсменов в прошедших соревнованиях, разбор совершенных тактических ошибок с выявлением их причин, и определение способов их устранения.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве помощников судьи, судей, просмотров матчевых встреч в онлайн и оффлайн формате.

Тактическая подготовка имеет свою психологическую структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания, умения, навыки, тактические способности, тактическое мышление.

Для спортсменов ССМ тактическая подготовка основывается на способах абстрактного теоретического мышления. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы.

К педагогическим приемам формирования навыков тактического мышления относятся игровые и соревновательные методы. Навыки тактического мышления будут эффективно формироваться в сознании обучающихся в командных играх с более опытными и титулованными спортсменами.

5) Задачи психологической подготовки:

- освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- освоение способов регулирования собственного психологического состояния;
- освоение способов психомышечной и идеомоторной тренировки.

На ССМ совершенствуются самостоятельные формы движений, определяющие стиль, манеру и индивидуальные особенности техники игры в бильярд.

4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки – достижение высокого спортивного результата на спортивных соревнованиях. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Задачи ВСМ:

- совершенствование морально-волевых, психологических качеств, воспитание высокой культуры и преданности бильярдному спорту;
- дальнейшее совершенствование уровня развития специальных физических качеств, выносливости, переносимости больших общих и специальных нагрузок;
- совершенствование индивидуальных элементов бильярдной техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и психологической устойчивости к сбивающим факторам.
- совершенствование тактики на основе современных достижений бильярдного спорта индивидуального стиля 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;
- повышение эффективности и устойчивости соревновательных действий к сбивающим факторам на фоне их высокой точности и стабильности;
- приобретение знаний педагогических принципов построения тренировки, проведение занятий в младших группах, мастер-класса;
- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

Основой для программного материала по всем видам спортивной подготовки и построения годичного цикла учебно-тренировочного процесса на ВСМ, является составление индивидуального плана спортивной подготовки для каждого обучающегося на основании уровня индивидуальной технической и тактической подготовленности спортсмена, достигнутой на предыдущих этапах спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии со сроками проведения спортивных соревнований по периодам спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Задачами подготовительного периода является: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение и совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств соответственно.

Задачами соревновательного периода является: достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение интенсивности нагрузок.

Задачами переходного периода является: активный отдых и восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся. Повышенный объём учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок требует тщательного планирования и увеличения времени на восстановительные мероприятия. Учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена наряду с педагогическими,

психологическими средствами восстановления следует применять и физиотерапевтические средства восстановления.

1) Направленность ОФП на ВСМ:

- совершенствование основных физических качеств гибкости, скорости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей;
- поддержание уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- укрепление здоровья.

В ОФП должны быть включены различные спортивные игры, исход которых зависит от проявлений ловкости в части точности и быстроты совершаемых движений. К таким играм относятся все командные игры с мячом и другими спортивными снарядами: баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, тэг-регби, флорбол и т.п. Также к таким играм относятся городки, дартс, петанк, боулинг, крокет, настольный теннис, бадминтон и др.

Содержание, объем и интенсивность упражнений ОФП на этом этапе ВСМ определяется для каждого обучающегося индивидуально с учетом его личных особенностей.

2) На этапе ВСМ СФП направлена на дальнейшее совершенствование специальных для бильярдного спорта физических качеств обучающихся: специальной гибкости, дифференцировки мышечных усилий, чувства темпа, статической и динамической устойчивости бильярдиста при выполнении ударных действий, мышечной памяти, скоростно-силовых способностей при выполнении различных видов ударов, чувства темпа игры, мышечной памяти и специальной выносливости.

Для развития специальных координационных способностей применяются методы воспроизведения эталонных действий бильярда с заданным параметром. Обучающиеся могут реализовывать заданные расстояния перемещения шара, определенные позиции шаров. Упражнения по реализации заданных кинематических параметров перемещения шара могут выполняться с ограничением действия сенсорных систем: с закрытыми глазами, с ограничением слуха берушами и наушниками, с совместным ограничением зрения и слуха. Упражнения по развитию специальных координационных способностей могут быть также отнесены и к технической и тактической подготовке.

3) Техническая и тактическая подготовка (далее – технико-тактическая подготовка).

Задачи технико-тактической подготовки на этапе ВСМ:

- совершенствование технических ударов в различных комбинациях с регулировкой частоты и количества исполнения;

- совершенствование ударов высокой сложности: комбинированный винт, перескок, дуговик, массе, при игре шаров с использованием упругих бортов, контртуша;
- совершенствование выходов битка, прицельного шара после кладки шара в лузу, отыгрыша;
- совершенствование разбоя пирамиды для различных игр «Пирамида» с увеличением количества сыгранных шаров после разбоя;
- отработка элементов игры с соперником при вступлении в игру после удара соперника;
- закрепление устойчивости внимания, восприятия, мышления во время тренировочных игр, действия внешних раздражителей;
- изменение тактики игры в зависимости от темпа, стиля и силы игры соперника в тренировочных играх;
- применение техники и тактики бильярдных игр «Пул», «Снукер», «Карамболь» для совершенствования класса игры «Пирамида»;
- отработка психических аспектов контакта с соперником во время игры: сопровождение взглядом, выбор места у стола после удара, допустимый диалог; отработка психических аспектов контакта с судьями во время официальных соревнований;
- участие в календарных соревнованиях, корректировка тренировочного процесса по результатам соревнований.

К задачам тактической подготовки относится определение тактических схем игры при игре на конкретном поле, совершенствование тактического опыта индивидуальной и командной игры.

Совершенствование тактики происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых составляется план на игру, вырабатывается свой темп и ритм игры.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в помощников судьи и судей. Также частью тактической подготовки является просмотр видеозаписей и матчевых встреч сильнейших спортсменов.

4) Задачи психологической подготовки на ВСМ:

- совершенствование практических методов саморегуляции и самоконтроля;
- совершенствование способов регулирования собственного психологического состояния, способов идеомоторной и аутогенной тренировки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

4.5. Требования безопасности при проведении занятий по бильярдному спорту

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «бильярдный спорт» допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований по виду спорта «бильярдный спорт» (далее - техника безопасности).

Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан не покидать место проведения учебно-тренировочного занятия без полной его остановки.

При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При несоблюдении техники безопасности возможно, как нанесение, так и получение травм при совершении махов кия и вылете шара со стола.

Учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «бильярдный спорт» должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бильярдный спорт» в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации Организации, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бильярдный спорт» тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать установленные правила по проведению учебно-тренировочных занятий и требований, установленных правилами по виду спорта «бильярдный спорт», правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда и техники безопасности.

Тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать общие нормы и правила поведения, уважительно относиться друг к другу, не шуметь на занятиях.

Использовать инвентарь и спортивное оборудование строго по назначению.

Запрещается стоять в зоне удара во избежание вылета шара со стола, класть руки на стол, когда бьет другой спортсмен.

Тренер-преподаватель и обучающийся должны бережно относиться к инвентарю и оборудованию. Заботится о его чистоте и сохранности. Избегать

любые ситуации, в которых инвентарь и оборудование могут быть повреждены или полностью испорчены.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

Надеть чистую опрятную удобную одежду и обувь с нескользкой подошвой.

Под руководством тренера-преподавателя подготовить зал к занятиям (разложить оборудование и инвентарь).

Принять участие в групповой разминке, проводимой тренером-преподавателем занятий.

Тренер-преподаватель должен:

Проверить исправность инвентаря и оборудования (наличие наклеек на киях).

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на поверхностях бильярдных столов.

Убедиться, что зона безопасности установлена надлежащим образом.

Требования безопасности во время тренировочных занятий по бильярдному спорту в зоне выполнения ударов.

Обучающийся должен:

Перед выполнением каждого движения кием - обучающийся должен оглянуться вокруг себя и убедиться, что в зону замаха кием не попадают другие учащиеся.

Правильно держать кий. Ладони рук, shaft и турняк кия должны быть сухими, при возможности рекомендуется использовать специальную перчатку для бильярдного спорта или специальную присыпку.

Категорически запрещается выполнять упражнения и любые действия, например, в виде махов кием или жонглированием шарами вне игровой зоны.

После выполнения упражнения кий необходимо поставить на специальную полку.

Требования безопасности во время проведения соревнований.

Обучающийся должен:

Ознакомиться с правилами и условиями проведения соревнований.

Внимательно слушать общие и специальные разъяснения правил проведения соревнования тренером-преподавателем.

Честно и аккуратно вести (записывать) счет.

Не разговаривать и не отвлекать соперника во время выполнения серии удара.

После завершения своего подхода к столу, сесть на стул и не мешать сопернику.

Не заходить в игровые зоны.

Не пользоваться мобильной связью.

Не затягивать выполнение ударов. Придерживаться определенного тренером-преподавателем темпа игры.

Перед началом встречи пожать руку сопернику и пожелать ему удачи. По окончании игры обязательно пожать руку и поблагодарить (Спасибо за игру) своего (-их) партнера (-ов).

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, немедленно заменить на исправный и продолжить выполнение упражнений.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование

благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт»

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста: учебное пособие / Т. П. Авдулова. - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 238 с. - Библиогр.: с. 229-235.

2. Балин, И. В. В мире бильярда / И. В. Балин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 416 с.

3. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология»; «Педагогика и методика дошкольного образования» / М. М. Безруких; В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2009. - 415 с. - Библиогр.: с. 414.

4. Бирн, Р. Бильярд для всех. Пул и карамболь / Роберт Бирн – Москва: Гранд-Фаир, 2002. – 400 с. – ISBN 5-8183-0470-1. – Текст: непосредственный.

5. Бирн, Р. Чудесный мир бильярда. Пул и карамболь / Роберт Бирн – Москва: Гранд-Фаир, 2002. – 336 с.

6. Голомазов, С.В. Точность двигательных движений/ учебное пособие для студентов институтов физ.культуры. / С.В. Голомазов – М.: Союзспортобеспечение, 1979, 44 с.,

7. Леман, А. И. Теория бильярдной игры / А. И. Леман. – Москва: Олимпия-Пресс, 2007. – 320 с. – ISBN 978-5-90-3508-13-6. – Текст: непосредственный.
8. Лоренс, Е. М. Бильярд / Е. М. Лоренс, Т. С. Шоу. – Москва: АСТ: Астрель, 2005. – 421 с.
9. Лошаков, А. Л. Азбука бильярда: новая / А. Л. Лошаков. – Москва: Центрполиграф, 2012. – 257 с.
10. Лях, В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: Дивизион, 2006. - 288 с.
11. Матвеев, Д.М. «Бильярд – игра, спорт, искусство». / Д.М. Матвеев, Н.А. Сараев – М.: Молодежный книжный центр, 2003. – 272 с.: ил.; 16 с.вкл.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика спортивной тренировки: учебник для институтов физ. Культуры - М.: ФиС, 1991. – 543 с.
13. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – Москва: Департамент физической культуры и спорта г. Москвы, 2009. – 112с.
14. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
15. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
16. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5- 907225-93-0. – Текст: непосредственный.
17. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова, Е. В. Кузьмичева. - М.: Физическая культура, 2007. - 283 с.
18. Родиченко, В. Д. Спорт и совесть: учебно-методическое пособие для системы олимпийского образования / В. Д. Родиченко. - М.: Физкультура и спорт, 2007.-144 с.
19. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. - М.: Советский спорт, 2011. - 202 с.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 479 с.
21. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для студентов учреждений ВПО / Е. А. Югова; Т. Ф. Турова. - 2-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2012. - 334 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.
(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>);
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
7. Общероссийская общественная организация «Федерация бильярдного спорта России» - <https://www.fbsrf.ru/> .

Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2	2	3	3	4	4		
1.	Общая физическая подготовка	134-153	125-150	160-197	122-140	125-187	166-250
2.	Специальная физическая подготовка	62-90	104-125	189-218	253-318	300-374	383-433
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	36-58	75-94	187-225	283-399
4.	Техническая подготовка	72-90	125-154	233-284	309-365	374-437	466-549
5.	Тактическая подготовка	3-6	6-9	8-12	10-16	13-22	18-28
6.	Теоретическая подготовка	3-5	6-8	7-12	9-16	12-20	16-28
7.	Психологическая подготовка	3-5	5-8	7-12	9-15	12-20	16-27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	3-4	5-8	10-13	22-29	38-44
9.	Инструкторская практика	-	-	5-15	14-25	25-31	40-65
10.	Судейская практика	-	-	2-7	14-22	25-31	43-68
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	3-4	5-7	9-12	20-29	40-44

12.	Восстановительные мероприятия	1-3	2-4	4-7	9-12	20-29	38-45
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

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

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

	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

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

Терминология в виде спорта «бильярдный спорт»

Абриколь – удар битком сначала о борт, а потом в прицельный шар.

Биток – шар, по которому наносят удары кием в процессе игры.

Боковик – удар кием по битку в точки, лежащие по левую или правую стороны от центральной вертикальной линии. Возможен левый боковик и правый боковик.

Винт – децентрированный удар по битку, при котором биток наряду с поступательным получает также и вращательное движение.

Выход – удар, в результате которого после забитого прицельного шара биток выходит под другой прицельный шар так, что его легко можно сыграть.

Вразрез – удар битком одновременно по двум близко стоящим друг к другу шарам.

Выскочивший шар – шар, остановившийся после завершения удара вне игровой поверхности стола.

Дом – часть игровой поверхности стола между передней линией и передним бортом.

Дуплет – удар, при котором прицельный шар сначала ударяется о борт, а затем попадает в лузу.

Задняя линия – линия, проходящая через заднюю отметку параллельно короткому борту.

Заказ – требование к играющему объявлять до нанесения удара прицельный шар и лузу, в которую он намерен его сыграть. Заказная луза – объявляемая в заказе луза, в которую играющий намерен положить прицельный шар.

Заказной шар – объявляемый в заказе конкретный прицельный шар, который играющий намерен сыграть в заказную лузу.

Игровая поверхность стола – покрытая сукном плоская поверхность стола между упругими бортами.

Игра с руки из дома – удар, при котором биток можно располагать в любом месте площади дома.

Карамболь – удар, при котором биток, коснувшись одного прицельного шара, ударяется о другой.

Катрбан – отражение шара от четырех бортов.

Кий – бильярдная принадлежность, предназначенная для нанесения ударов по битку.

Кикс – неудачный удар с проскальзыванием наклейки кия по поверхности битка. Контртуш – обратный удар по битку отраженного от борта или других шаров прицельного шара.

Клапшtos – удар, при котором биток после соударения с прицельным шаром остается на месте.

Краузе – разновидность дуплета, при котором прицельный шар, отражаясь от борта, пересекает линию движения битка.

Мазка – позиция, при которой шар или шары загораживают цель, куда желательно попасть битком.

Машинка – бильярдная принадлежность, используемая в качестве опоры для кия при нанесении удара по удаленному битку.

Мел – сухое абразивное вещество, используемое для натирания наклейки кия с целью предотвращения кикса.

Накат – удар выше центра битка, в результате которого биток после соударения с прицельным шаром продолжает движение в том же направлении.

Наклейка – приклеенный к торцу передней части кия кружок специально обработанной кожи, который непосредственно соприкасается с битком при выполнении ударов.

Оттяжка – удар ниже центра битка, в результате которого биток после соударения прицельным шаром откатывается назад.

Отыгрыш – позиционный удар, сводящий к минимуму шансы соперника на последующий результативный удар.

От шара – удар, при котором прицельный шар или биток падает в лузу, коснувшись другого шара.

Партионный шар – шар, правильное сыгрывание которого в лузу приносит победу в партии.

Передняя линия – линия, проходящая через переднюю отметку параллельно короткому борту.

Передняя отметка – точка на продольной линии стола, равноудаленная от центральной отметки и переднего борта.

Перескок – удар, при котором биток перескакивает через прицельный шар.

Пирамида – начальная расстановка прицельных шаров в форме равностороннего треугольника с вершиной на задней отметке.

Прицельный шар – любой шар на столе, кроме битка.

Продольная линия – линия, проходящая через центральную отметку параллельно длинному борту.

Результативный удар – правильно выполненный удар, сопровождающийся падением шара в лузу и дающий право на продолжение серии у стола.

Розыгрыш – процедура определения участника, вступающего в игру первым.

Рокамболь – рикошет по нескольким бортам.

Серия (с кия) – последовательность результативных ударов одного из участников.

Треугольник – бильярдная принадлежность, используемая для начальной расстановки шаров в форме пирамиды.

Триплет – отражение шара от двух бортов.

Труабан – отражение шара от трех бортов.

Турник – толстая часть кия.

Туш – прикосновение к шару на столе кием, рукой, машинкой и т.п.

Удар на резке – удар, при котором точка соударения смещена относительно линии центров битка и прицельного шара, в результате чего прицельный шар получает движение влево или вправо.

Удар с руки – удар, при котором биток можно располагать в любом месте на игровой поверхности стола.

Удар с руки из дома – удар, при котором биток можно располагать в любом месте в доме. Выполняется в начале игры, а также в некоторых играх после падения битка в лузу.

Упругий борт – покрытая сукном резина, закрепленная на внутренней стороне деревянных бортов. Упругие борта образуют внешний периметр игровой поверхности стола.

Фол – нарушение правил игры, влекущее наложение штрафа и прекращения серии.

Фора – дача одним игроком другому вперед установленного количества шаров, очков, ударов и т.п.

Фукс – шар, упавший неожиданно, непредвиденно.

Центральная линия – линия, проходящая через центральную отметку параллельно короткому борту.

Центральная отметка – точка, расположенная в центре игровой поверхности стола.